

# **FAKTOR-FAKTOR POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA**

## **TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh :  
Rulliyati Nurjanah  
15511247011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

# **FAKTOR-FAKTOR POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA**

## **ABSTRAK**

Oleh :  
Ruliyati Nurjanah  
NIM. 15511247011

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui apa saja faktor-faktor pola makan siswa di SMK Negeri 4 Yogyakarta, (2) mengetahui pola makan siswa di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian survei. Populasi penelitian adalah semua siswa Kelas X, XI, dan XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta sebanyak 380 siswa. Ukuran sampel penelitian sebanyak 182 sampel, ditentukan dengan teknik *propotional stratified random sampling*. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif.

Hasil penelitian diketahui bahwa: (1) faktor-faktor pola makan pada siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta adalah: (a) faktor predisposisi mencakup pengetahuan kategori sangat tinggi (33,52%), sosial budaya dan agama kategori sedang (42,30%), sikap kategori tinggi (35,72%), (b) faktor pendukung mencakup uang saku kategori sangat rendah (76,37%) dan aktivitas kategori tinggi (50%), (c) faktor pendorong mencakup teman kategori sedang (38,46%) dan iklan kategori rendah (41,75%). (2) pola makan siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan jenis bahan pangan yang paling banyak di konsumsi yaitu: makanan pokok adalah nasi (79,48%), protein hewani adalah ayam (22,34%), minuman jenis susu adalah susu sapi (7,32%), sayur-sayuran adalah sayur sop (8,05%), dan buah-buahan adalah pisang (5,67%).

Kata Kunci : Faktor-Faktor Pola Makan, Remaja



## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul  
**FAKTOR-FAKTOR POLA MAKAN PADA REMAJA DI  
SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA**



Disusun oleh:

Ruliyati Nurjanah

NIM. 15511247011

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2016

Mengetahui

Disetujui,

Kaprodi Pendidikan Teknik Boga

Dosen Pembimbing

Dr. Mutiara Nugraheni

Wika Rinawati, M.Pd

NIP. 19770131 200212 2 001

NIP. 19760424 200112 2 002



## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### FAKTOR-FAKTOR POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Ruliyati Nurjanah

15511247011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta pada  
tanggal 14 Juli 2017

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Wika Rinawati, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		31 Agustus 2017
Andian Ari Anggraeni, M.Sc Sekretaris		31 Agustus 2017
Dr. Siti Hamidah Penguji		31 Agustus 2017

Yogyakarta, Juli 2017

Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Widarto, M.Pd

NIP. 19631230 198812 1 001



## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ruliyati Nurjanah  
NIM : 15511247011  
Program Studi : Pendidikan Teknik Boga  
Judul Proyek Akhir : Faktor-Faktor Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 4  
Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Juni 2017

Ruliyati Nurjanah  
NIM. 15511247011

## MOTTO

*"Tidak penting apa pun agama atau sukumu. Kalau kamu bisa melakukan sesuatu yang baik untuk semua orang, orang tidak pernah tanya apa agamamu"*

*K.H Abdurahman Wahid/Gus Dur Alm*

*"Kita hidup dari apa yang kita dapatkan dan kita bahagia dari apa yang kita berikan"*

*Winston Churchill*

*"Bila ingin mengubah hidupmu, cobalah mengubahnya dengan rasa syukur. Rasa syukur akan mengubah hidupmu dengan cara yang luar biasa"*

*Gerald Gold*

## **PERSEMBAHAN**

Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- ✚ Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dari segala kesukaran.
- ✚ Kedua orang tua saya, Ibu Sumiyati dan Bapak Syahrul terkasih yang sangat saya sayangi, yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan sepenuhnya.
- ✚ Kedua adik saya Rafi dan Farhan yang selalu membuat hari-hari saya punya banyak rasa.
- ✚ Sahabat-sahabatku yang ikut serta membantu, menyemangatiku, serta menghiburku.
- ✚ Fakultas Teknik, Pendidikan Teknik Boga UNY, yang selama ini menjadi tempat untuk menimba ilmu.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Faktor – Faktor Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta”. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Wika Rinawati, M.Pd selaku Dosen Pembimbing dan Ketua Penguji Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak membantu dan memberi semangat, waktu serta ilmu yang sangat bermanfaat.
2. Dr. Siti Hamidah, M.Pd selaku Penguji dan Validator Instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/ masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Andian Ari Anggraeni, M.Sc selaku Sekretaris yang memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Dr. Mutiara Nugraheni, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta dan ketua Program Studi Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Dr. Widarto, M.Pd selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.



6. Setyo Budi Sungkowo, S,Pd selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian TAS ini.
7. Para Guru dan Staff SMK Negeri 4 Yogyakarta yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Ibu, Ayah dan Adik-adik tercinta yang selalu mendoakan dan mendampingi selama menjalani Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Teman-teman Prodi Pendidikan Teknik Boga kelas PKS C 2015 yang selalu bersama-sama menjalani Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Juni 2017

Penyusun

Rulliyati Nurjanah

NIM. 15511247011



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Pikir.....	33
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Definisi Operasional Variabel.....	37
E. Teknik dan Instrumen Penelitian.....	37
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	46
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	47
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	71
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	82



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Menu Makan Satu Hari Untuk Remaja .....	10
Tabel 2.	Kebutuhan Gizi Remaja dan Dewasa Muda .....	13
Tabel 3.	Jenis-jenis Aktivitas Remaja.....	26
Tabel 4.	Jumlah Sampel .....	37
Tabel 5.	Kisi-kisi Instrumen Untuk Faktor-faktor Pola Makan Remaja .....	39
Tabel 6.	Klasifikasi Koefisien Reabilitas .....	43
Tabel 7.	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	44
Tabel 8.	Kategori Pengukuran Variabel .....	45
Tabel 9.	Distribusi Frekuensi Pengetahuan.....	48
Tabel 10.	Distribusi Kecenderungan Pengetahuan .....	49
Tabel 11.	Distribusi Frekuensi Sosial Budaya dan Agama .....	51
Tabel 12.	Distribusi Kecenderungan Sosial Budaya dan Agama.....	52
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Sikap.....	54
Tabel 14.	Distribusi Kecenderungan Sikap .....	55
Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Uang Saku .....	57
Tabel 16.	Distribusi Kecenderungan Uang Saku.....	58
Tabel 17.	Distribusi Frekuensi Aktivitas .....	60
Tabel 18.	Distribusi Kecenderungan Aktivitas .....	61
Tabel 19.	Distribusi Frekuensi Teman.....	63
Tabel 20.	Distribusi Kecenderungan Teman .....	64
Tabel 21.	Distribusi Frekuensi Iklan .....	66
Tabel 22.	Distribusi Kecenderungan Iklan.....	67
Tabel 23.	Jenis Karbohidrat Yang Dikonsumsi Siswa .....	69
Tabel 24.	Jenis Protein Yang Dikonsumsi Siswa .....	69
Tabel 25.	Sayuran Yang Dikonsumsi Responden .....	70
Tabel 26.	Buah-buahan Yang Dikonsumsi Responden .....	71



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Diagram Kerangka Berpikir .....	34
Gambar 2.	Diagram Lingkaran Pengetahuan .....	50
Gambar 3.	Diagram Lingkaran Sosial Budaya dan Agama .....	53
Gambar 4.	Diagram Lingkaran Sikap.....	56
Gambar 5.	Diagram Lingkaran Uang Saku.....	59
Gambar 6.	Diagram Lingkaran Aktivitas .....	62
Gambar 7.	Diagram Lingkaran Teman .....	65
Gambar 8.	Diagram Lingkaran Iklan.....	68

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis, pertumbuhan pada usia anak-anak relatif terjadi dengan kecepatan yang sama dialami oleh pertumbuhan remaja, peningkatan pertumbuhan yang disertai perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua masa perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus (Ari Istiany, 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 sampai 19 tahun. Usia 10 sampai 15 tahun, dikenal dengan masa pertumbuhan cepat (*growth spurt*), merupakan tahap pertama dari serangkaian perubahan menuju kematangan fisik dan seksual. Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti. Dan perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan baik mengarah kepada perilaku makan



yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat.

Masa remaja merupakan saat yang penting untuk mengadopsi perilaku yang relevan bagi kesehatan. Banyak perilaku yang berkaitan dengan kesehatan yang buruk dan kematian dini yang terjadi pada orang-orang dewasa sudah dimulai di masa remaja. Sebaliknya, pembentukan pola perilaku sehat sejak dini, seperti melakukan latihan fisik secara teratur serta memilih makanan rendah lemak dan kolesterol, tidak hanya memberikan keuntungan kesehatan secara langsung namun juga dapat membantu seseorang memperlambat atau mencegah kerusakan maupun kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung, stroke, diabetes, dan kanker dimasa dewasa. Pada masa remaja, banyak individu mencapai tingkat kesehatan, kekuatan, dan energi yang tidak akan pernah mereka nikmati ditahap kehidupan selanjutnya. Mereka juga memiliki keyakinan sebagai sosok unik dan kebal yang tidak akan pernah sakit, atau seandainya pun jatuh sakit mereka akan segera pulih. Dengan adanya kekuatan fisik tidak mengherankan apabila terdapat banyak remaja yang mengembangkan kebiasaan buruk bagi kesehatannya (John W, 2007).

Adapun faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik dan faktor psikologis. Sedangkan faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan dan media atau periklanan (Barasi, 2007). Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik. Perubahan fisik yang terjadi khususnya berat badan dan bentuk tubuh meningkatkan resiko seseorang mencemaskan berat badannya (Neumark & Sztainer, 2000).

Tidak dapat dipungkiri juga bahwa faktor norma sosial dan gaya hidup dapat mempengaruhi kebiasaan makan individu. Pengaruh teman sebaya pada masa remaja juga sangat besar dalam terjadinya perilaku makan yang tidak baik, karena remaja cenderung untuk mengikuti tren dan budaya yang sama dengan teman sebayanya. Media baik media cetak maupun elektronik dikatakan juga sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan timbulnya penyimpangan perilaku makan pada remaja. Namun, media cetak lebih memberikan dampak nyata terhadap terjadinya kasus penyimpangan perilaku makan (Gonzalez, 2003). Adanya iklan-iklan produk makanan di televisi dapat meningkatkan pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya.

Siswa siswi SMA/ SMK termasuk ke dalam kategori remaja yang berumur antara 15-17 tahun. SMK Negeri 4 Yogyakarta adalah salah satu sekolah yang berada di Yogyakarta. SMK Negeri 4 Yogyakarta berdiri sejak 1 Januari 1979. SMK Negeri 4 Yogyakarta merupakan SMK Pariwisata di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah siswa 1600 dan jumlah pendidik 150 orang. Jurusan keahlian yang ada di SMK Negeri 4 Yogyakarta adalah: Akomodasi perhotelan, usaha perjalanan wisata, jasa boga, patiseri, kecantikan kulit, kecantikan rambut, dan tata busana. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa mayoritas siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta mengaku jarang sarapan pagi karena kesibukan orang tuanya sehingga tidak sempat menyediakan sarapan pagi bagi putra putrinya. Sebagai gantinya ketika istirahat mereka bisa membeli makanan apapun yang mereka sukai dan mengabaikan nilai gizi dari makanan yang mereka konsumsi. Penelitian yang akan dilakukan mengambil subjek siswa jasa boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta. Siswa sering kurang mementingkan pola makan yang baik dari segi kualitasnya, sedangkan



para siswa membutuhkan energi yang cukup dalam masa pertumbuhannya. Dijelaskan juga oleh Dila Yudita (2013) masih adanya siswi yang memiliki perilaku makan yang tidak sehat, sehingga perlu adanya kontrol dalam penyediaan jajanan makanan sehat melalui kantin yang tersedia dan pihak institusi pendidikan bekerja sama dengan instansi pelayanan kesehatan agar melakukan penyuluhan kesehatan tentang perilaku makan yang sehat. Selain itu, sebagai calon generasi penerus bangsa siswa harus memiliki motivasi dan kesadaran untuk menerapkan pola makan seimbang sesuai pengetahuan yang mereka miliki. Demikian juga pada pola makan remaja sehari-hari terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi remaja untuk memilih makanannya.

Dari hasil uraian di atas menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki pola makan yang kurang baik diantaranya jarang sarapan pagi. Hal tersebut dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka. Oleh sebab itu remaja perlu mempunyai bekal pengetahuan gizi yang cukup agar pola makan remaja menjadi lebih baik. Selain pengetahuan gizi terdapat juga beberapa faktor lain dalam menentukan pola makan. Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan di atas maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor pola makan pada remaja SMK Negeri 4 Yogyakarta tahun 2017.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kebiasaan pola makan remaja yang tidak sehat berdampak pada kesehatan dimasa mendatang.

2. Perilaku yang berkaitan dengan kesehatan yang buruk dan kematian dini mulai terjadi pada masa remaja.
3. Perubahan perilaku makan, baik mengarah kepada perilaku makan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat.
4. Timbulnya masalah kesehatan bagi remaja karena pola makan yang kurang baik.
5. Terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi pola makan remaja.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi pada faktor-faktor pola makan remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta, dilihat dari pemicu apa saja yang dapat menentukan pola makan pada remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa saja faktor-faktor pola makan pada remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta?
2. Bagaimana pola makan remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta?



### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini untuk mendapatkan gambaran tentang:

1. Mengetahui apa saja faktor-faktor pola makan pada remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta.
2. Mengetahui pola makan pada remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

### **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai informasi bagi responden mengenai apa saja faktor-faktor pola makan terhadap remaja.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkenaan dengan faktor-faktor pola makan remaja.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pola Makan**

Pola makan adalah cara seseorang atau kelompok memilih dan memakannya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial disebut pola makan. Pola makan dinamakan pula kebiasaan pangan atau pola pangan (Suhardjo, 1985). Djiteng Rudjito, (1989) berpendapat bahwa pola makan merupakan cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis dan sosial budaya. Ada juga pendapat lain yang mengatakan bahwa pola makan merupakan informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu (Sri Kardjati, 1985). Menurut Ari Istiany (2013) pola makan adalah suatu informasi mengenai jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi pangan dapat berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi.

Menurut Khumaidi (1989) pola makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan: meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Berdasarkan pendapat yang telah disebutkan di atas maka dapat disimpulkan pola makan merupakan suatu kebiasaan makan yang ada dalam suatu kelompok masyarakat tertentu atau suatu keluarga dalam hal macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari.

## **2. Remaja**

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis, pertumbuhan pada usia anak-anak relatif terjadi dengan kecepatan yang sama dialami oleh pertumbuhan remaja, peningkatan pertumbuhan yang disertai perubahan hormonal, kognitif dan emosional. Semua masa perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus (Ari Istiany, 2013)

Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 sampai 19 tahun menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO).

Dalam hal tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan mengalami tahap berikut:

- a. Masa remaja awal/ dini (*early adolescenes*): usia 11-13 tahun
- b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescenes*): usia 14-16 tahun
- c. Masa remaja lanjut (*late adolescenes*): usia 17-20 tahun

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menjadi dewasa, ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Perubahan fisik ditandai dengan berfungsinya alat reproduksi seperti menstruasi untuk remaja wanita dan mimpi basah untuk remaja pria. Pada masa remaja pertumbuhan fisik terjadi sangat cepat (Ayu Bulan Febry, 2013).

## **3. Pola Makan Remaja**

Pola makan remaja, pada dasarnya dipengaruhi oleh dua hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri remaja yang dapat berupa emosi/ kejiwaan yang memiliki sifat kebiasaan. Sementara, faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri



remaja, seperti ketersediaan bahan pangan yang ada disekitarnya serta kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi tingkat daya beli manusia terhadap bahan pangan, salah satu sebab timbulnya masalah kesehatan bagi remaja karena pola makan yang kurang baik, remaja yang berkecukupan dan tinggal di perkotaan masalah gizi yang sering dihadapi adalah masalah gizi lebih. Remaja ini mempunyai resiko tinggi menderita penyakit degeneratif seperti: penyakit jantung, darah tinggi dan diabetes (Soekirman, 2002).

Usia remaja merupakan usia di mana terdapat perubahan-perubahan hormonal, perubahan struktur fisik dan psikologis mengalami perubahan drastis. Masa remaja yang menjembatani periode kehidupan anak dan dewasa yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Masalah gizi yang utama dialami oleh para remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/ obesitas dan kekurangan zat gizi. Hal ini berkaitan dengan marak dan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun memiliki banyak kalori sebagai faktor pemicu obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis *junk food* menyebabkan para remaja rentan sekali kekurangan zat gizi serta perubahan patologis pada remaja yang terlalu dini (Ari Istiany, 2013).

Menu makan satu hari untuk remaja menurut Ari Istiany (2013) disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Menu Makan Satu Hari Untuk Remaja

Pagi	Pukul 10.00	Siang	Pukul 16.00	Malam
------	-------------	-------	-------------	-------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roti isi telur dadar dengan irisan tomat dan daun selada</li> <li>• Susu coklat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pisang bakar</li> <li>• Saus nangka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi putih</li> <li>• Kakap fillet asam manis campur wortel</li> <li>• Semangka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pudding leci susu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soto ayam</li> <li>• Yogurt buah</li> </ul>
Pagi	Pukul 10.00	Siang	Pukul 16.00	Malam
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi goreng bakso dengan irisan timun dan selada</li> <li>• Susu coklat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lumpia tahu wortel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi putih</li> <li>• Nugget ayam</li> <li>• Jamur</li> <li>• Saus lemon</li> <li>• Jus alpukat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cendol nangka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi bakar komplit isi ayam bumbu kuning</li> </ul>

Sumber: Ari Istiany dan Rusilanti 2013. Gizi Terapan

Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang jika dimakan, dicerna, dan diserap, akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Jenis makanan yang dikonsumsi yaitu makanan utama. Makanan utama adalah makanan yang dikonsumsi seseorang berupa makan pagi, makan siang dan makan malam yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan minuman.

#### a. Makanan pokok

Makanan pokok adalah makanan yang dianggap memegang peranan penting dalam susunan hidangan. Pada umumnya makanan pokok berfungsi sebagai sumber energi (kalori) dalam tubuh dan memberi rasa kenyang. Makanan pokok yang biasa dikonsumsi yaitu nasi, roti, dan mie atau bihun (Sediaoetama, 2004).

##### 1) Nasi

Nasi merupakan bahan makanan pokok bagi sebagian rakyat Indonesia. Kalori yang dihasilkan adalah 1089-1425 kalori atau 2000 kalori seseorang per hari (Sediaoetama, 2004).

##### 2) Roti

Roti adalah makanan yang terbuat dari tepung terigu ditambah ragi (yeast), lemak, garam, dan air proses pembuatannya dengan fermentasi 1-8 jam. Roti kualitas baik berwarna putih dan mempunyai tekstur seperti spons yang empuk merata diseluruh bagian roti tersebut.

### 3) Mie

Mie adalah makanan yang terbuat dari tepung terigu yang dijadikan adonan tanpa fermentasi, dilebarkan menjadi lembaran tipis, diiris panjang-panjang dan dikeringkan. Mie yang sering dimasak dan dikeringkan serta dikemas dalam bungkus praktis untuk langsung dikonsumsi setelah direkonstitusi dengan air panas sebentar adalah jenis supermie, indomie, dan sebagainya (Sediaoetama, 2004).

## b. Lauk Pauk

Lauk pauk terdiri dari dua golongan menurut jenisnya di antaranya lauk pauk hewani dan lauk pauk nabati. Kedua jenis lauk pauk tersebut mempunyai protein hewani dan nabati mempunyai fungsi antara lain membangun sel-sel yang rusak dan membentuk zat pengatur seperti enzim (Sediaoetama, 2004).

### 1) Lauk pauk hewani

Lauk pauk hewani mencakup semua bahan makanan yang berasal dari hewan terutama dari hewan piaraan, ternak, unggas, ikan, susu, dan telur. Hewan ternak yang dimakan adalah sapi, kerbau, dan kambing. Daging unggas yang biasa dipelihara dan dijual daging serta telur di Indonesia adalah ayam. Telur unggas yang dikonsumsi adalah telur ayam, bebek, dan telur puyuh. Fungsi telur sebagai sumber protein tinggi dari jenis bahan makanan lain. Daging ikan mempunyai komposisi zat gizi, dari berbagai jenis



daging ikan lainnya sama. Kualitas protein ikan tergolong sempurna (protein lengkap) mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan tubuh. Ikan biasanya dikonsumsi sebagai ikan segar, ikan kering yang diasinkan dan ikan yang dikalengkan hasil teknologi pangan modern (Sediaoetama, 2004).

## 2) Lauk pauk nabati

Lauk nabati merupakan bahan makanan yang bersumber dari protein nabati. Bahan makanan ini terdiri atas golongan kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe dan tahu (Sediaoetama, 2004).

### c. Sayur

Sayur adalah jenis masakan yang menggunakan sayuran contohnya kangkung, bayam, sawi, daun singkong, daun papaya, taoge, kubis, wortel, jantung pisang, kecipir, bunga kol, nangka muda, labu siam, gambas, rebung, dan sebagainya (Sediaoetama, 2004).

### d. Buah

Buah-buahan berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral tetapi pada buah-buahan tertentu yang menghasilkan banyak energi (Sediaoetama, 2004).

### e. Minuman

Minuman merupakan cairan yang dikonsumsi tidak terbatas waktunya, atau yang mengiringi makanan selingan berupa minuman yang dikonsumsi.

Kebutuhan gizi untuk remaja dan dewasa muda menurut Ari Istiany (2013) disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kebutuhan Gizi Remaja dan Dewasa Muda

Zat gizi	Laki-laki (tahun)			Perempuan (tahun)		
	11-14	15-18	19-24	11-14	15-18	19-24
Energi (total kkal)	2500	3000	2900	2200	2200	2200
Energi (kkal/kg)	55	45	40	47	40	38
Protein (g)	45	59	58	46	44	46
Vitamin A (gr)	1000	1000	1000	800	800	800
Vitamin D (g)	10	10	10	10	10	10
Vitamin E (mg a TE)	10	10	10	80	80	80
Vitamin K (g)	45	65	70	45	55	60
Vitamin C (mg)	50	60	60	50	60	60
Float (g)	150	200	200	150	180	180
Kalsium (g)	1200	1200	1200	1200	1200	1200
Besi (g)	12	12	10	15	15	15
Seng (g)	15	15	15	12	12	12

Sumber: Ari Istiany (2013)

#### 4. Gizi Remaja

Remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif, dan psikososial. Dalam masa pencarian identitas ini remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kegemaran yang tidak lazim seperti pilihan untuk menjadi vegetarian, atau *food faddism* merupakan sebagian contoh keterpengaruhan ini. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan, tidak jarang berujung pada anoreksia nervosa. Kesibukan menyebabkan mereka memilih makan di luar atau hanya menyatap kudapan. Lebih jauh kebiasaan ini dipengaruhi oleh keluarga, teman dan media. Teman sebaya berpengaruh besar pada remaja dalam hal memilih jenis makanan. Ketidakpatuhan terhadap teman di khawatirkan dapat menyebabkan dirinya “terkucil”, dan itu akan merusak rasa percaya diri.

Hampir 50% remaja (Daniel, 1977) terutama remaja yang lebih tua tidak sarapan. Penelitian lain membuktikan masih banyak remaja 89% yang meyakini kalau sarapan memang penting. Namun, mereka yang sarapan secara teratur hanya 60%. Remaja puteri malah melewati dua kali waktu makan. Sebagian besar kudapan bukan hanya hampa kalori, tetapi juga sedikit sekali mengandung

zat besi, selain dapat mengganggu nafsu makan. Makanan sampah “*junk food*” kini semakin digemari oleh remaja baik hanya sebagai kudapan maupun makan besar. Makanan ini mudah diperoleh di samping lebih bergengsi karena terpengaruh iklan. Disebut makanan sampah karena sangat sedikit mengandung kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A dan C. Sementara kandungan lemak jenuh, kolesterol dan natrium tinggi. Proporsi lemak sebagai penyedia kalori lebih dari 50% total kalori yang terkandung dalam makanan itu.

Dalam beberapa hal, masalah gizi remaja serupa dengan masalah gizi pada usia anak yaitu anemia, defisiensi besi, kelebihan dan kekurangan berat badan. Masalah ini berpangkal pada kegemaran yang tidak lazim, lupa makan, dan hamil.

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya setelah dewasa dan berusia lanjut. Kekurangan zat besi akan menimbulkan anemia dan keletihan, kondisi yang menyebabkan mereka tidak mampu merebut kesempatan bekerja. Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi dan wanita lebih banyak lagi untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah haid. Dampak negatif kekurangan mineral kerap tidak kelihatan sebelum mereka mencapai usia dewasa. Contohnya kalsium sangat penting dalam pembentukan tulang pada usia remaja dan dewasa muda. Kekurangan kalsium selagi muda merupakan penyebab osteoporosis pada usia lanjut, dan keadaan ini tidak dapat ditanggulangi dengan meningkatkan konsumsi zat ini ketika tanda penyakit ini tampak.

Ketidak seimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan pertambahan berat badan. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung



berlanjut hingga kemasa dewasa dan lansia. Sementara obesitas itu sendiri merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, artritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit (Arisman, 2004).

## **5. Kebutuhan Zat Gizi**

Kecukupan gizi remaja berbeda dengan masa kanak-kanak. Ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian antara lain sebagai berikut:

### **a. Karbohidrat**

Karbohidrat merupakan zat gizi sumber energi utama dalam susunan menu untuk remaja. Remaja perlu mengonsumsi karbohidrat yang cukup sebagai zat tenaga agar mampu menjalani aktivitas yang cukup banyak. Karbohidrat merupakan kecukupan energi yang diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Kecukupan energi diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari BB-nya. Pada remaja perempuan usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 50-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kkal/kg BB/hari. Pada remaja laki-laki usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 55-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 45-55 kkal/kg BB/hari (Dedeh Kurniasih, 2010).

### **b. Protein**

Protein merupakan komponen terbesar yang terdapat di dalam tubuh setelah air. Protein tersebar di seluruh bagian tubuh manusia. Protein diperlukan pada masa pertumbuhan dari anak-anak sampai remaja sebagai bahan pembentuk jaringan-jaringan baru (Risqie Auliana, 1999).

Kebutuhan protein pada remaja meningkat karena proses tumbuh-kembang berlangsung cepat. Apabila asupan energi terbatas/kurang, protein akan digunakan sebagai energi. Kebutuhan protein untuk remaja laki-laki di usia 10-12 tahun sebesar 40 g/hari, usia 13-15 tahun 60 g/hari, usia 16-18 tahun sebesar 65 g/hari. Sedangkan kebutuhan protein untuk remaja perempuan di usia 10-12 tahun sebesar 50 g/hari, usia 13-15 tahun 57 g/hari, usia 16-18 tahun 50 g/hari. Sumber protein hewani terdapat dalam telur, ikan, daging, unggas, susu dan hasil olahannya. Sedangkan sumber protein nabati pada kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, dan susu kedelai (Dedeh Kurniasih, 2010).

c. Lemak

Bagi tubuh manusia, lemak merupakan sumber energi terbesar. Sebagai zat tenaga atau sumber energi, lemak dapat menghasilkan dua perempat kali lebih banyak dari karbohidrat dan protein. Lemak diperoleh dari bahan makanan hewani dan nabati. Sumber lemak yang berasal dari hewani adalah susu, keju, telur, daging ternak besar, unggas dan mentega. Sedangkan sumber lemak nabati adalah minyak sayur (kelapa, jagung, dan lain-lain), margarin, alpukat dan kacang-kacangan (Risqie Auliana, 1999).

d. Vitamin

Vitamin merupakan suatu senyawa organik kompleks yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit. Meskipun kebutuhan akan vitamin sangat kecil, tetapi vitamin sangat penting untuk proses pertumbuhan, mempertahankan kesehatan dan proses metabolisme normal dalam tubuh. Sumber vitamin A terdapat dalam bahan makanan hewani berlemak seperti daging, ikan, telur, susu, sayuran hijau daun serta buah-buahan berwarna kuning atau merah, seperti pepaya dan mangga. Sumber vitamin B1 adalah ikan, gandum, kacang-kacangan, roti dan beras merah. Sumber vitamin B2 adalah keju, hati, ginjal, telur, susu daging, kentang dan sayuran hijau. Sumber vitamin C terdapat pada jeruk, tomat, mangga, pepaya, bunga kol, brokoli, bayam, daun pepaya dan daun singkong. Sumber vitamin D terdapat pada minyak ikan, susu dan kuning telur. Sumber vitamin E terdapat pada kecambah, biji-bijian, sayuran hijau, hati, jantung, ginjal, telur dan lain-lain. Sumber vitamin K terdapat dalam hati, bayam, sawi, kubis dan bunga kol (Risqie Auliana, 1999). Khusus untuk remaja perempuan perlu diperhatikan asupan zat besi dan folat, vitamin A, C dan berbagai vitamin B, agar terhindar dari anemia dan masalah gizi lain (Dedeh Kurniasih, 2010).

e. Kalsium

Kalsium merupakan unsur mineral penting yang paling banyak terdapat dalam tubuh. Sumber kalsium adalah susu dan hasil olahannya, ikan kecil-kecil yang dimakan dengan tulangnya, ikan kalengan, bayam, daun melinjo, sawi, daun katuk dan tahu (Risqie Auliana, 1999).

f. Fosfor (P)



Fosfor berfungsi dalam pembentukan dan perkembangan tulang dan gigi, pembentukan komponen sel yang esensial berperan dalam pelepasan energy karbohidrat dan lemak, serta memperhatikan keseimbangan cairan tubuh. Sumber fosfor terdapat dalam daging, ikan, telur, keju dan gandum (Risqie Auliana, 1999).

g. Besi (Fe)

Zat besi berfungsi sebagai sistem enzim, serta merangsang produksi dan fungsi sel darah merah. Sumber zat besi terdapat dalam daging, ikan dan sayuran hijau (Risqie Auliana, 1999).

h. Seng (Zn)

Di dalam tubuh seng berperan penting dalam proses pertumbuhan tulang. Seng dapat meningkatkan absorpsi vitamin A, tetapi menurunkan absorpsi kalsium. Sumber seng adalah kerang, daging, unggas, ikan laut, keju, susu, kacang-kacangan dan sereal (Risqie Auliana, 1999).

## **6. Jenis Bahan Makanan**

Apabila pola makanan sehari-hari kurang beranekaragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan positif (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI, 2007).

Bahan makanan pokok dianggap terpenting di dalam susunan hidangan Indonesia. Dikatakan pokok karena merupakan jumlah terbesar yang dikonsumsi di antara bahan makanan lain. Bila susunan hidangan tidak mengandung makanan pokok sering dianggap tidak lengkap dan orang sering mengatakan belum makan. Kelompok lauk-pauk sering digunakan sebagai sumber protein utama. Dikenal protein hewani dan protein nabati. Bahan pangan hewani seperti

daging, ikan, telur, hasil laut sebagai lauk-pauk, sedangkan bahan nabati yang termasuk lauk-pauk adalah jenis kacang-kacangan, kedelai, dan hasil olahan seperti tahu dan tempe. Bahan makanan sayur dan buah termasuk nabati. Jenis sayuran ada bermacam-macam, seperti sayuran daun, batang, umbi, bunga, juga buahnya yang masih muda. Buah-buahan umumnya yang sudah masak atau tua dikenal sebagai pencuci mulut. Buah dan sayur dimanfaatkan sebagai sumber vitamin dan mineral. Beberapa sayur dan buah menghasilkan energi dalam jumlah cukup seperti pisang, sawo, alpukat, dan durian (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI, 2007).

Pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (Depkes, 2008) pengelompokan makanan digambarkan dalam piramida menurut sumber zat gizi. Porsi terbanyak (3-8 porsi/hari) yang digambarkan pada dasar piramida adalah makanan pokok (nasi, roti, sereal, dan umbi-umbian) sebagai sumber karbohidrat dan serat. Pada lapisan kedua dari dasar dengan proporsi lebih sedikit adalah sayuran (2-3 porsi/hari) dan buah-buahan (3-5 porsi/hari). Sumber zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Lapisan di atasnya adalah kelompok lauk pauk (2-3 porsi/hari). Sedangkan di puncak piramida adalah kelompok makanan yang secara proporsional hanya sedikit diperlukan yaitu lemak, gula, garam, dan bumbu-bumbu. Kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan lain, sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang (Anonim, 2007). Semua makanan mengandung zat gizi, tetapi pangan yang berbeda mengandung beragam zat gizi dalam jumlah yang berbeda pula.

- a. Makanan yang kaya protein adalah semua jenis daging, daging unggas, ikan, buncis, polong-polongan, kacang tanah, keju, susu, dan telur

- b. Makanan yang kaya karbohidrat adalah nasi, jagung, gandum, dan jenis padi-padian lainnya, semua jenis kentang, ubi rambat, ketela dan gula.
- c. Makanan yang kaya lemak adalah minyak, beberapa jenis daging dan hasil olahannya, yaitu mentega yang terbuat dari susu sapi, mentega yang terbuat dari susu kerbau dan beberapa jenis hasil olahan susu, margarin, berbagai jenis ikan, biji berminyak dan kacang kedelai.
- d. Makanan yang kaya vitamin A adalah sayur-sayuran yang berwarna hijau tua, wortel, ubi, labu, mangga, papaya, telur dan hati.
- e. Makanan yang kaya vitamin B adalah sayur-sayuran yang berwarna hijau tua, kacang tanah, buncis, polong-polongan, gandum, daging, ikan dan telur.
- f. Makanan yang kaya vitamin C adalah buah-buahan dan sebagian besar sayuran.
- g. Makanan yang kaya zat besi adalah daging, ikan, kacang tanah, buncis, polong-polongan, sayuran berdaun hijau tua dan buah yang sudah dikeringkan.
- h. Tubuh membutuhkan bermacam-macam zat gizi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Dan semua ini berasal dari makanan yang kita makan.
- i. Protein diperlukan untuk membentuk dan mempertahankan otot, darah, kulit, tulang, dan jaringan organ tubuh lainnya.
- j. Karbohidrat dan lemak terutama sebagai penyedia energi, meskipun beberapa jenis lemak juga dibutuhkan untuk pembentuk tubuh dan juga membantu tubuh memanfaatkan vitamin tertentu (A,D,E,K).
- k. Vitamin dan mineral dibutuhkan dalam jumlah yang lebih sedikit (dari pada protein, lemak dan karbohidrat), tetapi sangat penting untuk menjaga status gizi. Vitamin dan mineral membantu tubuh bekerja dengan baik dan tetap

sehat. Beberapa mineral juga memperbaiki jaringan-jaringan tubuh, sebagai contoh Kalsium (Ca) dan Fluoride (F) banyak terdapat di dalam tulang dan gigi, serta zat besi (Fe) di dalam darah.

- I. Serat makanan dan air bersih juga diperlukan untuk keseimbangan pola makan yang baik.

## **7. Faktor-Faktor Pola Makan pada Remaja**

Sebagaimana diketahui bahwa pola makan adalah perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makanan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial dan budaya dimana mereka hidup. Perilaku sangat mempengaruhi seseorang dalam bertindak laku.

- a. Menurut teori *Lawrence Green* (2010)

Perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama yaitu :

- 1) Faktor Predisposisi (*predisposing factors*)

Faktor predisposisi yaitu faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang, antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya.

- a) Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang didapat setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Pengetahuan memang peranan penting dalam hal pembentukan tindakan seseorang (*over behavior*), jika didasari oleh pengetahuan akan lebih lenggeng bila dibandingkan tanpa disadari pengetahuan (Notoatmojo, 2007).

Menurut Notoatmojo (2007) mendefinisikan bahwa perilaku manusia adalah refleksi dari berbagai gejala kejiwaan seperti keinginan, kehendak, pengetahuan, emosi, berfikir, sikap, motivasi, dan reaksi, sehingga setiap tindakan manusia baik positif maupun yang negatif didasari oleh salah satu faktor tersebut. Pada remaja pengetahuan yang baik dapat tertutup oleh gejala kejiwaan yang lain seperti keinginan, kehendak, minat, emosi, sikap, motivasi, dan reaksi.

Pengetahuan gizi sebaiknya telah ditanamkan sedini mungkin sehingga apabila seorang dewasa mampu memenuhi kebutuhan energi tubuhnya dengan perilaku makannya karena pengetahuan gizi sangat bermanfaat dalam menentukan apa yang kita konsumsi setiap harinya (Notoatmojo, 2007). Dengan adanya pengetahuan gizi pada seseorang, maka kita dapat menyesuaikan tingkat kebutuhan zat gizi yang sesuai dengan banyak kalori yang kita perlukan setiap harinya dalam melakukan aktivitas dan produktivitas kita sehari-hari sehingga dapat dicapai kesehatan yang optimal (Paul, 2001). Hal ini didukung oleh pendapat Berg dalam Suhardjo (1989) yang menyatakan bahwa salah satu penyebab timbulnya gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan gizi. Solusi yang dapat dilakukan melalui suatu proses belajar mengajar tentang pola makan, bagaimana tubuh menggunakan zat besi dan bagaimana zat besi tersebut diperlukan untuk menjaga kesehatan.

b) Sosial Budaya dan Agama



Kebudayaan suatu bangsa masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang digunakan untuk dikonsumsi. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengaruh budaya antara lain sikap terhadap makanan, penyebab penyakit, kelahiran anak, dan produksi makanan. Dalam hal sikap terhadap makanan, masih banyak terdapat pantangan, takhayul, tabu dalam masyarakat menyebabkan konsumsi makanan menjadi rendah (Supariasa, 2002). Adat istiadat dan kebiasaan makanan ada hubungannya dengan agama, walaupun dapat berlainan antara agama satu dengan agama yang lainnya. Kebanyakan kelompok agama juga mempunyai larangan atas penggunaan jenis makanan tertentu. Karena menganggap makanan yang dilarang tersebut berbahaya bagi kesehatan (Suhardjo, 1989).

c) Sikap

Sikap merupakan suatu yang masih bersifat abstrak, dapat didasarkan pada keyakinan yang ada pada setiap individu (yang berkaitan dengan kognitif) dan sering kali sikap dipengaruhi oleh perasaan (yang merupakan komponen emosional) sehingga dapat membawa atau menentukan perilaku tertentu (Oppenheim, 2011). Perilaku terbentuk karena adanya sikap dalam diri seseorang terhadap suatu objek. Menurut Blum dalam Notoadmojo (2007) perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan masalahnya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, keinginan, kehendak, kepentingan, emosi, motivasi, reaksi dan persepsi.

Makanan dan minuman dapat memelihara serta meningkatkan kesehatan seseorang, tapi sebaliknya makanan dan minuman dapat menjadi penyebab menurunnya kesehatan seseorang, bahkan dapat mendatangkan penyakit. Hal ini sangat bergantung pada perilaku orang terhadap makanan dan minuman tersebut (Notoadmojo, 2007). Kebutuhan akan makan bukan hanya untuk menumbuhkan badan secara fisik, tetapi juga mempunyai pengaruh terhadap sanubari, kecerdasan, dan kebijaksanaan serta naluri.

## 2) Factor Pendukung (*Enabling factor*)

Faktor pendukung adalah faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi perilaku atau tindakan. Yang dimaksud dengan faktor pendukung adalah sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku makan, seperti uang saku dan aktivitas.

### a) Uang Saku

Pada Endromono (2006) menyatakan bahwa pemberian uang saku terhadap remaja juga bisa menjadi pemicu mereka untuk membeli makanan cepat saji, karena semakin besar uang saku yang mereka peroleh maka semakin besar kemungkinan mereka untuk membeli atau mengonsumsi makanan cepat saji, karena harga makanan cepat saji di pasaran cenderung tinggi. Besarnya uang saku yang diberikan kepada siswa dan kurangnya kontrol dari orang tua mengakibatkan siswa sering mengonsumsi makanan cepat saji yang dapat berdampak tidak baik terhadap kesehatan mereka pada masa yang akan datang. Dari hasil peneliti di atas dapat disimpulkan bahwa semakin besar uang saku yang diperoleh siswa maka akan semakin

besar pula peluang mereka untuk membeli makanan cepat saji, karena mereka akan berpikir jika mereka membeli makanan cepat saji akan lebih simpel dari pada mereka membawa makanan dari rumah atau masak sendiri.

b) Aktivitas

Aktivitas remaja sebagian besar banyak dilakukan di sekolah selama 8 jam meliputi kegiatan belajar dan bermain saat istirahat. Aktivitas berada di rumah kurang lebih 5-6 jam meliputi: mengerjakan pekerjaan rumah, membantu orang tua dan bermain di lingkungan sekitarnya. Aktivitas fisik remaja membutuhkan asupan pangan mengandung zat gizi yang cukup sehingga kondisi tubuh remaja akan tetap baik.

Tingkat aktivitas remaja laki-laki dan perempuan sangat berbeda, untuk remaja laki-laki tingkat aktivitasnya lebih tinggi daripada perempuan. Berdasarkan pedoman *Centre for Disease Control/CDC (2002)* aktivitas remaja dapat diklasifikasikan menurut tingkatannya antara lain aktivitas fisik ringan, sedang dan berat yang dapat dilihat dalam Tabel 3.

Tabel 3. Jenis-jenis Aktivitas Remaja

Macam Kegiatan	
a.	Ringan : Membaca, menulis, makan, menonton televisi, mendengarkan radio, merapikan tempat tidur, mandi, berdandan, berjalan lambat, dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan duduk atau tanpa menggerakkan lengan.
b.	Sedang : Bermain dengan mendorong benda, bermain pingpong, menyetrika, merawat tanaman, menjahit, mengetik, mencuci baju dengan tangan, menjemur pakaian, dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan berdiri atau duduk yang banyak menggerakkan lengan.
c.	Berat : Berjalan cepat, bermain dengan mengangkat benda, berlari, mengepel, basket, berenang, naik turun tangga, memanjat, bersepeda, bermain dengan banyak menggerakkan lengan.

Sumber : Huriyati, dkk, 2004

### 3) Factor Pendorong (*Reinforcing factor*)

Faktor pendorong adalah faktor yang memperkuat atau mendorong seseorang untuk berperilaku, yang berasal dari orang lain seperti teman.

#### a) Teman

Teman sebaya mempunyai pengaruh yang sangat besar pada remaja dalam hal memilih jenis makanan. Ketidakpatuhan terhadap teman dikhawatirkan dapat menyebabkan dirinya terkucil dan akan merusak kepercayaan dirinya. (Arisman, 2004).

#### b) Iklan

Selain dari orangtua, guru, dan teman, konsumen yang masih muda (remaja) biasanya akan dipengaruhi oleh iklan. Iklan di media masa dapat mempengaruhi pilihan makanan pada remaja dan dapat mendorong konsumsi makanan tidak sehat. Iklan di media masa juga dapat mendorong remaja untuk menekan orangtua mereka untuk membeli makanan yang tidak sehat (Kelly *et al*, 2006). Melalui

penggunaan tokoh kartun dan animasi yang populer makanan yang diiklankan ditujukan pada remaja memberikan kesan bahwa konsumsi makanan tersebut menyenangkan, hal ini mempengaruhi preferensi dan perilaku makan remaja. Ditemukan juga hubungan yang signifikan antara jumlah jenis iklan makanan yang diingat dengan jumlah makanan yang dimakan oleh remaja (Young, 2003). Semakin banyak jumlah jenis iklan makanan yang diingat semakin besar pula jumlah makanan yang dimakan oleh remaja.

Iklan merupakan setiap bentuk komunikasi yang dimaksudkan untuk memotivasi seseorang agar melakukan pembelian terhadap produk atau jasa (Belch, 2007 dalam Mery Decker, 2011). Pendekatan daya tarik yang digunakan dalam iklan dirancang untuk menciptakan motivasi pada seseorang untuk melakukan pembelian atas produk atau jasa yang diiklankan atau memotivasi seseorang untuk melakukan sesuatu seperti yang ada dalam iklan tersebut. Pola makan seseorang dapat terpengaruh oleh iklan produk makanan yang diiklankan. Biasanya orang akan mencoba mengonsumsi atau tidak mengonsumsi makanan yang diiklankan.

b. Menurut Mary E. Barasi (2009)

Pola makan seseorang pada dasarnya tidak dapat dibentuk dengan sendirinya, berbagai macam faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan seseorang adalah sebagai berikut:



## 1) Faktor Internal

a) Faktor fisiologis: rasa lapar atau kebutuhan untuk makan dan rasa kenyang (menghentikan asupan makanan/ mencegah proses makan selanjutnya).

## b) Faktor Psikologis

(1) Nafsu makan yaitu keinginan terhadap makanan tertentu, berdasarkan pengalaman.

(2) Aversi (pantangan) yaitu menghindari makanan tertentu, berdasarkan (apa yang dianggap sebagai) pengalaman masa lalu.

(3) Preferensi (kesukaan), dibentuk dari seringnya kontak dengan makanan tersebut dan proses belajar dini (ketika pertama kali diperkenalkan pada makanan).

(4) Emosi (mood, stres), makanan tertentu dikaitkan dengan emosi positif atau negatif.

(5) Tipe kepribadian, kepekaan terhadap pemicu eksternal dan internal yang mempengaruhi asupan makan.

## 2) Faktor Eksternal

### a) Budaya

Budaya adalah penentu utama dari pemilihan makanan, budaya memberikan dan memperkuat identitas dan rasa memiliki, dan mempertegas perbedaan dari budaya lain. Pengaruh budaya mungkin sangat jelas (makanan pokok, sebagian besar hidangan populer) atau tersamar (bumbu yang digunakan, cara memasak). Budaya mendefinisikan apa yang dapat diterima sebagai makanan, dan

mungkin mengidentifikasi subkelompok mana yang dapat mengkonsumsi makanan tersebut.

b) Agama

Agama sering menentukan konteks pemilihan makanan secara luas. Beberapa agama di dunia memiliki peraturan tentang makanan yang diperbolehkan, dan kapan makanan tersebut boleh atau tidak boleh dimakan. Larangan ditetapkan mengenai jenis daging, daging secara umum dan cara memasak dan kombinasi makanan juga diatur oleh ketentuan ini. Peraturan mungkin juga meliputi lama puasa, ritual dan perayaan. Penganut agama-agama ini membatasi pilihan makanan mereka, tetapi juga memperoleh rasa identitas.

c) Keputusan etis

Cara menghasilkan makanan dapat dipengaruhi pemilihan makanan. Ada banyak keprihatinan mengenai cara pemeliharaan hewan untuk dimakan dan cara bertani yang merusak lingkungan. Pendukung suatu prinsip etika mungkin mengubah pilihan makanannya agar sesuai dengan prinsip yang dianutnya, memilih makanan produk organik menjadi vegan atau vegetarian.

d) Faktor ekonomi

Dalam kelompok budaya atau agama manapun, akses terhadap makanan (kemampuan memperoleh makanan) dalam hal uang atau barang penukar merupakan faktor kritikal dalam menentukan pilihan makanan. Semakin tinggi status ekonominya, semakin banyak jumlah dan jenis makanan yang dapat diperoleh.

Sebaliknya, orang yang hidup dalam kemiskinan atau berpenghasilan rendah memiliki kesempatan yang sangat terbatas untuk memilih makanan. Ini mungkin merupakan akibat dari tidak tersedianya makanan di daerah mereka, kurangnya uang untuk membeli makanan, atau keduanya.

e) Norma sosial

Prilaku yang dapat diterima oleh lingkup sosial seseorang, dalam kaitannya dengan makanan, berpengaruh kuat terhadap pemilihan makanan. Hal ini ditunjukkan melalui tekanan oleh teman sebaya (*peer pressure*) dan memperkuat keyakinan orang tersebut tentang makanan. Norma ini dapat melanggengkan pilihan makanan berdasarkan jenis kelamin: beberapa makanan dipandang lebih “maskulin” (daging berwarna merah, bir), sedangkan yang lain lebih “feminism” (salad, anggur putih). Norma social mungkin juga menentukan status makanan, beberapa makanan dianggap lebih berkelas (seringkali mahal) sehingga digunakan untuk membuat orang lain terkesan, dikonsumsi pada acara khusus saja, atau tidak pernah dimakan karena “bukan untuk orang seperti saya”.

f) Pendidikan/ kesadaran tentang kesehatan

Faktor ini berasal dari lingkungan eksternal dan menentukan besarnya perhatian terhadap hal-hal yang berkaitan dengan makanan dan gizi, dan seberapa jauh masalah kesehatan menentukan pilihan makanan. Sebagian besar penghalang, termasuk beberapa faktor eksternal yang dibahas di sini, mungkin ikut mempengaruhi proses ini. Pengenalan akan resiko dari diet yang tidak sehat, relevansinya bagi

seseorang, dan kemampuan untuk menindaklanjutinya dengan pemilihan makanan merupakan prasyarat kunci.

g) Media dan periklanan

Kedua hal ini memberi informasi tentang beberapa makanan, biasanya makanan yang diproses atau diproduksi di pabrik dan mungkin kurang baik nilai gizinya karena banyak mengandung lemak, garam dan gula. Semakin sering diiklankan, semakin dikenalilah produk tersebut dan semakin banyak pula permintaan akan produk tersebut. Anak dari keluarga berpenghasilan rendah yang sering menonton televisi paling banyak mengonsumsi makanan yang diiklankan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Ada beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian ini, salah satunya dilakukan oleh Metriyani (2016) dengan judul “pola makan dan status gizi siswa kelas x program keahlian jasa boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta” penelitian tersebut merupakan penelitian survey. Populasi penelitian adalah semua siswa kelas x program keahlian jasa boga SMK Negeri 4 Yogyakarta sebanyak 190 siswa. Ukuran sampel penelitian sebanyak 112 sampel, ditentukan dengan teknik simple random sampling. Hasil penelitian diketahui bahwa pola makan siswa kelas x program keahlian jasa boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta (a) berdasarkan jenis bahan pangan yang paling sering dikonsumsi yaitu makanan pokok adalah nasi putih (87%), lauk hewani adalah telur ayam (16%), lauk nabati adalah tempe (29%), sayuran adalah kangkung (8,9%), buah adalah pisang (5,4%), cemilan

adalah gorengan (13%), minuman adalah teh manis (30%), fast food adalah fried chicken (8%), dan olahan susu adalah susu kental manis (13%)., (b) berdasarkan jumlah bahan pangan muncul variasi frekuensi yaitu: makanan pokok paling banyak dikonsumsi >1x/ hari, lauk nabati paling banyak dikonsumsi >1x/ hari dan 1x/ hari, lauk hewani, sayur-sayuran, buah-buahan, minuman, fast food, susu dan hasil olahannya paling banyak dikonsumsi 3-6x/minggu dan 1-2x/ minggu serta cemilan paling banyak dikonsumsi 1x/ hari dan 3-6x/ minggu., (c) berdasarkan susunan hidangan selama 7 hari yaitu nasi dan lauk hewani (100%).

Penelitian yang dilakukan oleh Syifa Puji Suci (2011) dengan judul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011” penelitian tersebut merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *Cross Sectional*. Sampel penelitian adalah mahasiswa PSKM FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan jumlah 125 orang yang diambil dengan metode *simple random sampling*. Data yang diperoleh kemudian dilakukan uji statistik *chi square*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 57,6% mahasiswa PSKM FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Berdasarkan hasil uji statistik analisis *chi square* sikap gizi berhubungan dengan pola makan ( $P\text{-value} < 0,05$ ). Sedangkan pola makan tidak terdapat hubungan secara statistik dengan jenis kelamin, pengetahuan gizi, uang saku, aktivitas dan tempat tinggal.



### C. Kerangka Pikir

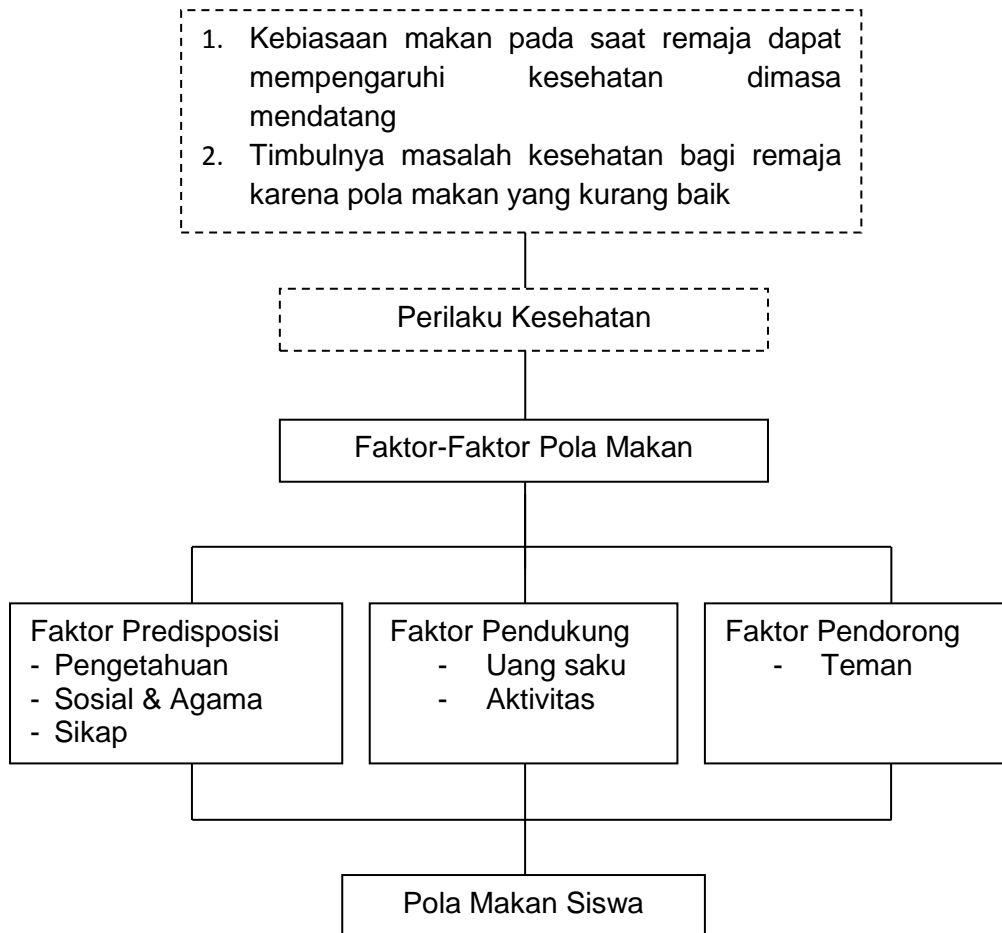
Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis, pertumbuhan pada usia anak-anak relatif terjadi dengan kecepatan yang sama dialami oleh pertumbuhan remaja, peningkatan pertumbuhan yang disertai perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua masa perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus. (Ari Istiany, 2013). Pada periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang.

Adapun faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan adalah budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan dan media atau periklanan (Barasi, 2007). Faktor internal yang mempengaruhi perilaku makan adalah faktor fisik. Perubahan fisik yang terjadi khususnya berat badan dan bentuk tubuh meningkatkan resiko seseorang mencemaskan berat badannya (Neumark & Sztainer, 2000). Tidak dapat dipungkiri juga bahwa faktor norma sosial dan gaya hidup dapat mempengaruhi kebiasaan makan individu. Pengaruh teman sebaya pada masa remaja juga sangat besar dalam terjadinya perilaku makan yang tidak baik, karena remaja cenderung untuk mengikuti tren dan budaya yang sama dengan teman sebayanya. Media baik media cetak maupun elektronik dikatakan juga sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan timbulnya penyimpangan perilaku makan pada remaja.

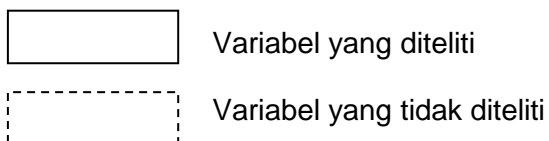
Dari hasil pengamatan menunjukan bahwa sebagian remaja memiliki pola makan yang kurang baik diantaranya jarang sarapan pagi. Hal tersebut

dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Kerangka Berpikir



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian adalah sebuah cara untuk menemukan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan atau rumusan masalah dengan menggunakan prosedur yang sistematis dan ilmiah (Endang Mulyatiningsih, 2013). Dilihat dari tujuannya, maka penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian survei dengan pendekatan penelitian kuantitatif dan analisis data menggunakan statistik deskriptif, karena data yang penelitian berupa angka-angka, sedangkan analisis deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku secara umum (Sugiyono, 2013).

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta dan di SMK Negeri 4 Yogyakarta yang beralamatkan di Jalan Sidikan No. 60, Umbulharjo Sorosutan, Daerah Istimewa Yogyakarta 55161. Penelitian ini dilakukan pada siswa jurusan Jasa Boga SMKN 4 Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2017 sampai dengan Agustus 2017.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah sekumpulan orang, hewan, tumbuhan atau benda yang mempunyai karakteristik tertentu yang akan diteliti (Endang Mulyatiningsih, 2013). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/ sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek yang diteliti itu (Sugiyono, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 4 Yogyakarta yang masih terdaftar aktif sebagai peserta didik di sekolah tersebut berjumlah 380 siswa, yang terdiri dari Jurusan Jasa Boga. Populasi yang diambil disini adalah kelas X, XI, dan XII dengan pertimbangan kelas X, XI, dan XII adalah masa-masa mereka mencari jati diri sehingga gampang terpengaruh oleh teman sebaya, jenis populasi pada penelitian ini bersifat homogen karena siswa yang diteliti rata-rata dengan usia yang sama.

### **2. Sampel Penelitian**

Penelitian ini tergolong penelitian sampel karena tidak menggunakan seluruh peserta didik kelas X, XI dan XII, melainkan dengan mengambil sampel pada tabel penentuan jumlah sampel dari populasi yang dikembangkan dari Isaac dan Michael untuk tingkat kesalahan 5% (Endang Mulyatiningsih, 2013) yaitu dengan jumlah populasi sebesar 380 siswa dan taraf kesalahan 5% maka sampel yang digunakan sebesar 182 siswa. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI dan XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 182 siswa.

Tabel 4. Jumlah Sampel

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	X Jasa Boga 2	32
2.	X Jasa Boga 3	32
3.	XI Jasa Boga 1	26
4.	XI Jasa Boga 2	32
5.	XI Jasa Boga 4	28
6.	XII Jasa Boga 1	32
<b>Total</b>		<b>182</b>

#### D. Definisi Operasional Variabel

##### 1. Faktor-Faktor Pola Makan Pada Remaja

Faktor-Faktor pola makan pada remaja meliputi 3 faktor yaitu faktor predisposisi adalah faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang dalam memilih makanan, yang kedua faktor pendukung adalah faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi perilaku atau tindakan, dan yang ketiga ada faktor pendorong yaitu faktor yang memperkuat atau mendorong seseorang untuk berperilaku dan berasal dari orang lain.

##### 2. Pola Makan

Pola makan merupakan suatu kebiasaan makan yang ada dalam suatu kelompok masyarakat tertentu atau suatu keluarga dalam hal macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari. Pola makan yang diukur berdasarkan jenis makan yaitu untuk mengetahui apa saja yang dikonsumsi oleh siswa yang meliputi karbohidrat, lauk pauk, sayur, dan buah.

#### E. Teknik dan Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2010). Instrumen



penelitian berperan penting dalam penelitian karena kualitas hasil penelitian sangat dipengaruhi oleh kualitas instrumen.

Dari pengertian di atas maka instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan informasi yang sedang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu:

### **1. Tes Pengetahuan**

Pada penelitian ini metode tes digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa terhadap apa yang mereka konsumsi. Instrumen yang diberikan terdiri dari 14 pertanyaan dimana setiap pertanyaan terdiri dari tiga pilihan jawaban a, b & c yang terdiri dari satu jawaban benar dan dua jawaban salah.

### **2. Angket atau Kuesioner**

Angket atau kuesioner pada penelitian ini digunakan untuk mengukur sosial budaya & agama, sikap, uang saku, aktivitas, pengaruh teman dan pengaruh iklan yang menentukan pemilihan pola makan. Dengan menggunakan teknik Skala Likert dari sangat positif hingga negatif. Untuk pernyataan positif jawaban sangat setuju (SS) dinilai 4, setuju (S) dinilai 3, tidak setuju (TS) dinilai 2, dan sangat tidak setuju (STS) dinilai 1.

### **3. Jenis Makan**

Mengetahui kebiasaan makan dan gambaran mengenai makanan apa saja yang di konsumsi oleh responden meliputi karbohidrat, lauk pauk, sayur, dan buah-buahan

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Faktor-Faktor Pola Makan Remaja

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Item	Jml Butir
Faktor-faktor Pola Makan Remaja	Faktor Predisposisi	Pengetahuan Gizi	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	14
		Sosial Budaya dan Agama	1,2	2
		Sikap Pola Makan Remaja	3,4,5	3
	Faktor Pendukung	Uang saku per hari	6,7,8	3
		Aktivitas sehari-hari	9	1
	Faktor Pendorong	Pengaruh Teman	10,11,12,13	4
		Pengaruh Iklan	14,15	2

Indikator yang telah dirumuskan di dalam kisi-kisi tersebut selanjutnya dijadikan bahan penyusunan butir-butir soal tes. Setiap soal jika benar nilainya satu (1) dan jika salah nilainya nol (0).

Kuesioner atau angket yang digunakan untuk mengetahui ketiga variabel yaitu dengan menggunakan angket tertutup bentuk *checklist*. Pada angket ini nantinya subyek penelitian atau responden hanya memberikan *checklist* pada kolom yang sesuai. Untuk mengukur faktor-faktor pola makan siswa. Pada angket ini jumlah pertanyaan yang diajukan berjumlah 15 item soal. Pada jawaban setiap item soal yang menggunakan skala likert mempunyai nilai dari sangat positif hingga sangat negatif (Nasution, 2012).

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2013) hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya. Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Validitas digunakan untuk mengetahui valid atau

tidak suatu item dalam instrument yang telah dibuat. Instrument dikatakan valid apabila mempunyai ketelitian atau kesesuaian terhadap aspek yang hendak diukur.

Dilakukan pengujian berkenaan dengan konstruk atau struktur dan aspek yang akan diukur dengan instrumen berdasarkan indikator-indikator yang digunakan dalam instrumen sehingga pengembangan indikatornya sesuai dengan kebutuhan penelitian. Instrumen tersebut dikonsultasikan kepada dosen validasi selaku (*judgment experts*) Dr. Siti Hamidah, M.Pd. sehingga didapatkan saran tentang instrumen tersebut, dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, atau diganti. Selanjutnya diteruskan uji coba instrumen pada 30 siswa dari kelas X Jasa Boga 4 di SMK Negeri 4 Yogyakarta (Sugiyono, 2013).

Uji validitas untuk mendapatkan kesahihan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Dalam penelitian ini rumus yang digunakan untuk menguji validitas instrumen adalah korelasi *product moment* (Karl Pearson) dalam Suharsimi Arikunto (2010: 318), yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$	: Koefisien Korelasi X dan Y
N	: Jumlah subyek
$\sum XY$	: Jumlah produk X dan Y
$\sum X$	: Jumlah harga dari X
$\sum Y$	: Jumlah harga dari Y
$\sum X^2$	: Jumlah X kuadrat
$\sum Y^2$	: Jumlah Y kuadrat

Harga  $r_{hitung}$  kemudian akan dikonsultasikan dengan  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, yaitu sebesar 0,361. Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5%,

maka butir pernyataan tersebut dikatakan valid. Namun, sebaliknya jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% maka butir pernyataan dikatakan tidak valid.

Perhitungan uji validitas dilakukan dengan bantuan program komputer *Ms excel*.

## **2. Uji Reliabilitas Instrumen**

Pengujian reliabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest (stability), equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2013). Persyaratan tes menurut (Suharsimi Arikunto, 2012) bahwa reliabilitas berhubungan dengan masalah kepercayaan, tes dapat dikatakan mempunyai kepercayaan yang tinggi jika tes tersebut dapat memberikan hasil yang tetap. Instrumen reliabel apabila digunakan kembali dengan waktu yang berbeda akan memberikan hasil yang sama. Reliabilitas instrumen dilakukan dengan pengujian dengan rumus Alpha Cronbach dengan syarat minimum bila reliabel  $>0,6$  (Ashari, 2005), sedangkan berdasarkan (Suharsimi Arikunto, 2012) menyatakan bahwa soal yang baik adalah butir-butir soal yang mempunyai indeks diskriminasi 0,4 sampai dengan 0,7.

Reliabilitas instrumen dihitung dengan cara program statistik komputer kemudian hasil perhitungan diinterpretasikan berdasarkan tabel interpretasi nilai koefisien reliabilitas atau tabel koefisiensi daya beda.

Pada instrumen tes uji reliabilitas ini menggunakan 30 siswa dari kelas X Jasa Boga 4. Dan dilakukan dengan menggunakan rumus KR-20, sebagai berikut:

$$r_i = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( \frac{S_t^2 - \sum p_i q_i}{k S_t^2} \right)$$

- $r_i$  = Reliabilitas instrumen  
 $k$  = Jumlah item dalam instrumen  
 $P_i$  = Proporsi banyaknya subyek yang menjawab pada item 1  
 $q_i$  = 1 -  $P_i$   
 $S_t^2$  = Varians total

Analisis reliabilitas instrumen ini dibantu dengan program SPSS *for window* 16. Penafsiran terhadap reliabilitas instrumen dengan menganalisis besar kecilnya koefisien korelasi sebagai berikut

Tabel 6. Klasifikasi Koefisien Reabilitas

Koeisien Reabilitas (r)	Interpretasi
0,00-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Agak rendah
0,60-0,799	Cukup
0,80-1,000	Tinggi

(Sumber: Suharsimi Arikunto, 2010)

Dalam memberikan intrepetasi instrumen, instrumen dikatakan reliabel jika  $\alpha \geq r$  tabel. Namun apabila  $\alpha \leq r$  tabel, maka instrumen tidak reliabel. Berdasarkan hasil uji coba instrumen yang telah dilakukan pada 30 responden menghasilkan reliabilitas instrumen adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Koefisien Alpha	Tingkat Reliabilitas
Faktor-Faktor Pola Makan Remaja	Faktor Predisposisi	Pengetahuan	0,741	Cukup
		Sosial budaya dan agama	0,434	Agak rendah
		Sikap		
	Faktor Pendukung	Uang saku	0,615	Cukup
		Aktivitas		
	Faktor Pendorong	Teman	0,750	Cukup
		Iklan		

Dari hasil uji reliabilitas, diperoleh hasil sebagai berikut:

## **a. Variabel Faktor-Faktor Pola Makan Siswa**

### **1) Faktor Predisposisi**

#### **a) Indikator pengetahuan**

Berdasarkan indikator pengetahuan yang berjumlah 20 item soal, diperoleh hasil 14 soal yang dinyatakan valid, dan 6 soal yang dinyatakan tidak valid yaitu item nomer 1,9,14,16,18 dan 20. Selanjutnya untuk digugurkan. Item yang valid sudah mewakili indikator-indikator dari variabel predisposisi.

#### **b) Indikator sosial budaya dan agama**

Berdasarkan indikator sosial budaya dan agama yang berjumlah 2 item soal, diperoleh hasil bahwa 2 item soal yang diberikan dinyatakan valid.

#### **c) Indikator sikap**

Berdasarkan indikator sikap yang berjumlah 5 item soal, diperoleh hasil 3 soal yang dinyatakan valid, dan 2 soal yang dinyatakan tidak valid yaitu item nomer 5 dan 6. Selanjutnya untuk digugurkan. Item yang valid sudah mewakili indikator-indikator dari variabel predisposisi.

### **2) Faktor Pendukung**

#### **a) Indikator uang saku**

Berdasarkan indikator uang saku yang berjumlah 3 item soal, diperoleh hasil bahwa 3 item soal yang diberikan dinyatakan valid.

#### **b) Indikator aktivitas**

Berdasarkan indikator aktivitas yang berjumlah 1 item soal, diperoleh hasil bahwa 1 item soal yang diberikan dinyatakan valid.

### **3) Faktor Pendorong**

#### **a) Indikator teman**

Berdasarkan indikator teman yang berjumlah 4 item soal, diperoleh hasil bahwa 4 item soal yang diberikan dinyatakan valid.

#### **b) Indikator iklan**

Berdasarkan indikator iklan yang berjumlah 3 item soal, diperoleh hasil 2 soal yang dinyatakan valid, dan 1 soal yang dinyatakan tidak valid yaitu item nomer 16. Selanjutnya untuk digugurkan. Item yang valid sudah mewakili indikator-indikator dari variabel pendorong.

## **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah sesuatu cara yang akan digunakan untuk mengolah data setelah data terkumpul agar dapat dihasilkan suatu simpulan yang tepat (Suharsimi Arikunto, 2002).

### **1. Statistik Deskriptif**

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan modus, median, dan mean.

Data yang diolah dianalisis menggunakan analisis deskriptif yang tabel distribusi frekuensi, Mean (rata-rata), Median (Me), Modus (Mo) dan Simpang Baku (SD). Harga-harga tersebut dapat dikategorikan dalam lima klasifikasi sebagai berikut:

Tabel 8. Katagori Pengukuran Variabel

No.	Interval	Kategori
1.	$X > (Mi + 1.SD)$	Sangat Tinggi
2.	$Mi \leq X \leq (Mi + 1.SD)$	Tinggi
3.	$Mi \leq X < Mi + 0,5 Sdi$	Sedang
4.	$(Mi - 1.SD) \leq X < Mi$	Rendah
5.	$X < (Mi - 1.SD)$	Sangat Rendah

Kategori tersebut disusun berdasarkan kurva normal dengan menggunakan skor ideal dari instrumen masing-masing variabel, dengan formulasi sebagai berikut:  $Mi = \frac{1}{2} (\text{nilai maksimum} + \text{nilai minimum})$ ,  $S = \frac{1}{6} (\text{nilai maksimum} - \text{nilai minimum})$  (Suharsimi Arikunto, 2012).

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan merupakan tes dan angket/kuisisioner. Instrumen tes untuk mengukur sub variabel faktor predisposisi dalam indikator pengetahuan sebanyak 14 pertanyaan. Instrumen angket/kuisisioner digunakan untuk mengukur sub variabel faktor predisposisi indikator social budaya agama dan sikap, sub variabel faktor pendukung dan sub variabel faktor pendorong dengan 15 item soal total keseluruhan.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 4 Yogyakarta yang merupakan lembaga pendidikan yang beralamatkan di jalan Sidikan No.60, Umbulharjo, Yogyakarta. SMK Negeri 4 Yogyakarta didirikan pada tanggal 1 Januari 1976 dengan SK Pendirian nomor 0311/O/1975. Dipimpin oleh Bapak Setyo Budi Sungkowo, S.Pd. selaku kepala sekolah SMK Negeri 4 Yogyakarta, dalam perkembangannya selalu aktif dalam pembenahan diri untuk meningkatkan kualitas *input* dan *output* (lulusan) yang memiliki wawasan yang luas. SMK Negeri 4 Yogyakarta memiliki visi “Menjadi Lembaga Pendidikan yang unggul, berwawasan lingkungan, mandiri berdasarkan imtaq”. Serta memiliki misi menghasilkan tamatan yang:

1. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berakhlak mulia.
2. Profesional dan siap menghadapi tantangan global.
3. Berjiwa wirausaha, kreatif, inovatif, sehingga mampu menciptakan lapangan kerja.
4. Kompeten sehingga dapat terserap di dunia kerja dan industri.
5. Berwawasan dan peduli terhadap lingkungan.
6. Berpotensi mengikuti pendidikan lanjut.

SMK Negeri 4 Yogyakarta memiliki 7 kompetensi keahlian yang terdiri dari Jasa Boga, Patiseri, Usaha Perjalanan Wisata, Akomodasi Perhotelan, Tata Busana, Tata Kecantikan Rambut dan Tata Kecantikan Kulit dengan jumlah peserta didik kurang lebih sebanyak 1600. Pada penelitian ini kompetensi keahlian Jasa Boga menjadi sampel penelitian. Kompetensi Jasa Boga menyiapkan peserta didik untuk bekerja pada bidang pekerjaan yang dikelola oleh badan atau instansi pariwisata, hotel, restoran, catering serta

rumah sakit, serta menyiapkan peserta didik untuk menjadi entrepreneur di bidang usaha penyediaan makanan.

## **B. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu faktor-faktor pola makan dan pola makan siswa. Data faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa diperoleh dari tes pilihan ganda dan kuesioner. Sedangkan variabel pola makan diperoleh berdasarkan lembar *food recall* 24 jam. Pada bagian ini akan membahas olah data masing-masing variabel yang dilihat dari rata-rata (*mean*), *median*, *modus*, dan *standar deviasi*. Selain itu, akan disajikan pula tabel distribusi frekuensi dan diagram batang dari distribusi kecenderungan skor yang bertujuan mengetahui rentang nilai dan jumlah responden yang termasuk kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

### **1. Variabel Faktor-Faktor Pola Makan Siswa**

#### **a. Faktor Predisposisi**

##### **1) Indikator Pengetahuan**

Pada indikator pengetahuan responden diperoleh skor tertinggi 14 dan skor terendah 5, dari skala skor tertinggi 24 dan skor terendah 0. Dari data yang didapat, hasil analisis menunjukkan nilai *mean (M)* sebesar 10,60, *median (Me)* sebesar 11,00, *modus (Mo)* sebesar 11,00, dan *standar deviation (SD)* sebesar 1,65.

Tabel distribusi frekuensi variabel predisposisi indikator pengetahuan pada responden tersaji pada Tabel 9 berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	.5	.5	.5
	6	1	.5	.5	1.1
	7	6	3.3	3.3	4.4
	8	12	6.6	6.6	11.0
	9	24	13.2	13.2	24.2
	10	36	19.8	19.8	44.0
	11	41	22.5	22.5	66.5
	12	40	22.0	22.0	88.5
	13	20	11.0	11.0	99.5
	14	1	.5	.5	100.0
	Total	182	100.0	100.0	

Dari tabel distribusi frekuensi pengetahuan tentang pola makan pada responden total nilai tertinggi yaitu 14 dengan frekuensi 1 dan persentasi 0,5 sehingga dihasilkan presentase kumulatif adalah 100. Sedangkan total nilai terendah adalah 5 dengan frekuensi 1 dan persentasi 0,5, sehingga dihasilkan persentasi kumulatif adalah 0,5. Langkah selanjutnya adalah menentukan kecenderungan indicator pengetahuan pola makan dengan menentukan *Mean Ideal* (Mi) dan Standar Deviasi ideal (SDi) dengan perhitungan sebagai berikut :

$$(Mi) = \frac{1}{2} (X_{max} + X_{min})$$

$$= \frac{1}{2} (14 + 5)$$

$$= 9,5$$

$$(Sdi) = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$$= \frac{1}{6} (14 - 5)$$

$$= 1,5$$

Setelah diketahui Mean ideal (Mi) dan Standar Deviasi ideal (SDi), kemudian dapat disusun kriteria sebagai berikut :

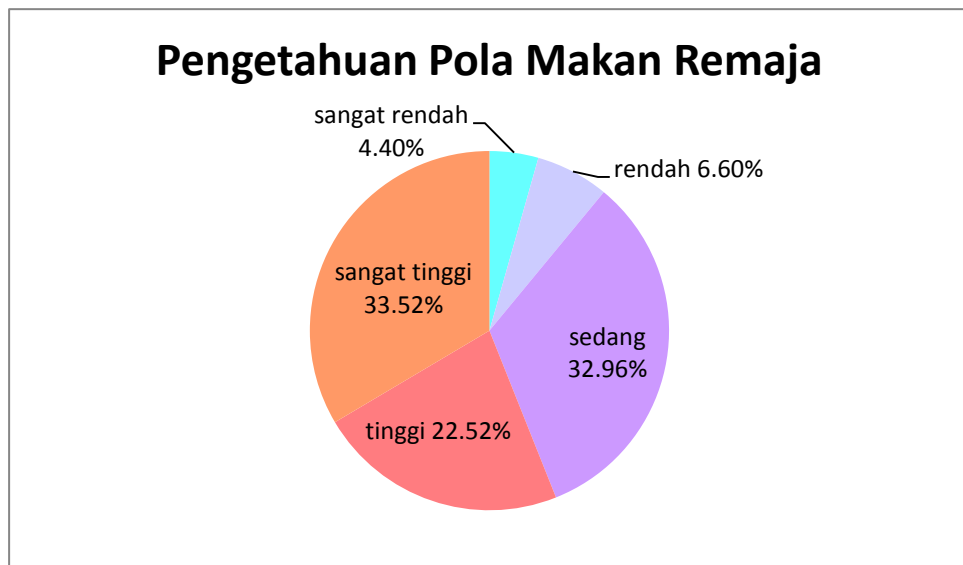
Kategori Sangat rendah	$= X < Mi - 1,5 Sdi$ $= X < 9,5 - (1,5*1,5)$ $= X < 7,25$
Kategori Rendah	$= Mi - 1,5 Sdi \leq X < Mi - 0,5 Sdi$ $= 7,25 \leq X < 9,5 - (0,5*1,5)$ $= 7,25 \leq X < 8,75$
Kategori Sedang	$= Mi - 0,5 Sdi \leq X < Mi + 0,5 Sdi$ $= 8,75 \leq X < 9,5 + (0,5*1,5)$ $= 8,75 \leq X < 10,25$
Kategori Tinggi	$= Mi + 0,5 Sdi \leq X < Mi + 1,5 Sdi$ $= 10,25 \leq X < 9,5 + (1,5*1,5)$ $= 10,25 \leq X < 11,75$
Kategori Sangat Tinggi	$= Mi + 1,5 Sdi \leq X$ $= 11,75 \leq X$

Dengan demikian berdasarkan perhitungan dan pengelompokan di atas maka dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan indikator pengetahuan pola makan sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Kecenderungan Pengetahuan

No.	Interval	Frekuensi	Percent (%)	Kategori
1	$X \geq 11,75$	61	33,52	Sangat tinggi
2	$10,25 \leq X < 11,75$	41	22,52	Tinggi
3	$8,75 \leq X < 10,25$	60	32,96	Sedang
4	$7,25 \leq X < 8,75$	12	6,60	Rendah
5	$X < 7,25$	8	4,40	Sangat rendah
Total		182	100%	

Berdasarkan kategori kecenderungan pengetahuan pola makan dapat digambarkan pada diagram lingkaran 2 sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Lingkaran Pengetahuan Pola Makan

Hasil tabel kecenderungan kategori pengetahuan gizi pada siswa setelah mendapatkan nilai Mean dan Standar Deviasi, kemudian mencari mean ideal (Mi) diperoleh skor 9,5 dan standar deviasi ideal (Sdi) dengan skor 1,5. Kemudian dibuat kategori sangat tinggi jika nilai pengetahuan yang diperoleh 11,75 sampai dengan 14, kategori tinggi 10,25 sampai dengan 11,75, kategori sedang 8,75 sampai dengan 10,25, kategori rendah 7,25 sampai dengan 8,75, dan kategori sangat rendah 0 sampai dengan 7,25. Yang memiliki kategori sangat rendah sebanyak 4,40% (8 orang), kategori rendah sebanyak 6,60% (12 orang), kategori sedang sebanyak 32,96% (60 orang), kategori tinggi 22,52% (41 orang), kategori sangat tinggi 33,52% (61 orang).

Dengan melihat kecenderungan skor tersebut dapat disimpulkan bahwa pada responden dalam pengetahuan tentang pola makan termasuk kategori sangat tinggi yaitu 33,52%.

## 2) Indikator Sosial Budaya dan Agama

Pada indikator sosial budaya dan agama responden diperoleh skor tertinggi 8 dan skor terendah 4. Dari data yang didapat, hasil analisis menunjukkan nilai *mean (M)* sebesar 6,32 , *median (Me)* sebesar 6,00 , *modus (Mo)* sebesar 6,00 , dan *standar deviation (SD)* sebesar 0,87.

Tabel distribusi frekuensi indikator sosial budaya dan agama pada responden tersaji pada Tabel 11 berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Sosial Budaya dan Agama

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	1	.5	.5	.5
5	30	16.5	16.5	17.0
6	77	42.3	42.3	59.3
7	57	31.3	31.3	90.7
8	17	9.3	9.3	100.0
Total	182	100.0	100.0	

Dari tabel distribusi frekuensi sosial budaya dan agama pada responden total nilai tertinggi yaitu 8 dengan frekuensi 17 dan persentase 9,3 sehingga dihasilkan persentase kumulatif adalah 100. Sedangkan total nilai terendah adalah 4 dengan frekuensi 1 dan presentase 0,5, sehingga dihasilkan presentase kumulatif adalah 0,5. Langkah selanjutnya adalah menentukan kecenderungan indikator sosial budaya dan agama dengan menentukan *Mean Ideal (Mi)* dan *Standar Deviasi ideal (SDi)* dengan perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned} (Mi) &= \frac{1}{2} (X_{max} + X_{min}) \\ &= \frac{1}{2} (8 + 4) \\ &= 6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} (SDi) &= \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min}) \\ &= \frac{1}{6} (8 - 4) \\ &= 0,6 \end{aligned}$$

Setelah diketahui Mean ideal ( $M_i$ ) dan Standar Deviasi ideal ( $S_{Di}$ ), kemudian dapat disusun kriteria sebagai berikut :

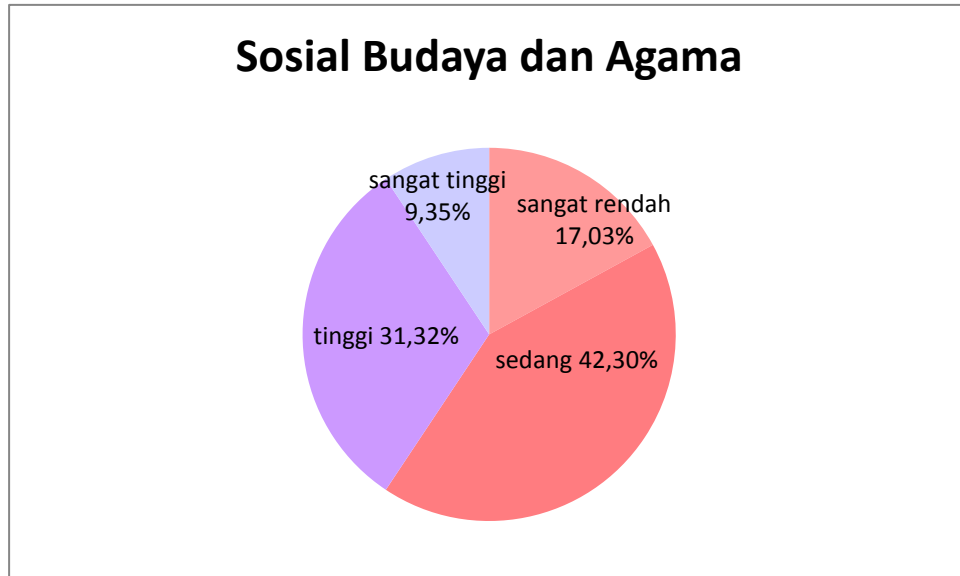
Kategori Sangat rendah	$= X < M_i - 1,5 S_{Di}$ $= X < 6 - (1,5 \cdot 0,6)$ $= X < 5,1$
Kategori Rendah	$= M_i - 1,5 S_{Di} \leq X < M_i - 0,5 S_{Di}$ $= 5,1 \leq X < 6 - (0,5 \cdot 0,6)$ $= 5,1 \leq X < 5,7$
Kategori Sedang	$= M_i - 0,5 S_{Di} \leq X < M_i + 0,5 S_{Di}$ $= 5,7 \leq X < 6 + (0,5 \cdot 0,6)$ $= 5,7 \leq X < 6,3$
Kategori Tinggi	$= M_i + 0,5 S_{Di} \leq X < M_i + 1,5 S_{Di}$ $= 6,3 \leq X < 6 + (1,5 \cdot 0,6)$ $= 6,3 \leq X < 8,1$
Kategori Sangat tinggi	$= M_i + 1,5 S_{Di} \leq X$ $= 8,1 \leq X$

Dengan demikian berdasarkan perhitungan dan pengelompokan di atas maka dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan indikator sosial budaya dan agama sebagai berikut

Tabel 12. Distribusi Kecenderungan Sosial Budaya dan Agama

No.	Interval	Frekuensi	Percent (%)	Kategori
1	$X \geq 8,1$	17	9,35	Sangat tinggi
2	$6,3 \leq X < 8,1$	57	31,32	Tinggi
3	$5,7 \leq X < 6,3$	77	42,30	Sedang
4	$5,1 \leq X < 5,7$	-	-	Rendah
5	$X < 5,1$	31	17,03	Sangat rendah
Total		182	100%	

Berdasarkan kategori kecenderungan sosial budaya dan agama dapat digambarkan dalam diagram lingkaran 3 sebagai berikut :



Gambar 3. Diagram Lingkaran Sosial Budaya dan Agama

Hasil tabel kecenderungan sosial budaya dan agama setelah mendapatkan nilai Mean dan Standar Deviasi, kemudian mencari *mean ideal* (Mi) diperoleh skor 6 dan standar *deviasi ideal* (Sdi) dengan skor 0,6. Kemudian dibuat kategori sangat tinggi jika nilai pengetahuan yang diperoleh 8,1 sampai dengan 8, kategori tinggi 6,3 sampai dengan 8,1, kategori sedang 5,7 sampai dengan 6,3 dan kategori sangat rendah 0 sampai dengan 5,1. Yang memiliki kategori sangat rendah sebanyak 17,03% (31 orang), kategori sedang sebanyak 42,30% (77 orang), kategori tinggi 31,32% (57 orang), kategori sangat tinggi 9,35% (17 orang).

Dengan melihat kecenderungan skor tersebut dapat disimpulkan bahwa pada responden dalam kecenderungan sosial budaya dan agama termasuk kategori sedang yaitu 42,30%.

### 3) Indikator Kecenderungan Sikap

Pada indikator sikap responden diperoleh skor tertinggi 12 dan skor terendah 4. Dari data yang didapat, hasil analisis menunjukan nilai



*mean (M)* sebesar 9,00 , *median (Me)* sebesar 9,00 ,*modus (Mo)* sebesar 9,00 , dan *standar deviation (SD)* sebesar 1,21.

Tabel distribusi frekuensi indikator sikap tersaji pada tabel 13 berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Indikator Sikap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	.5	.5	.5
	6	3	1.6	1.6	2.2
	7	8	4.4	4.4	6.6
	8	49	26.9	26.9	33.5
	9	65	35.7	35.7	69.2
	10	38	20.9	20.9	90.1
	11	13	7.1	7.1	97.3
	12	5	2.7	2.7	100.0
	Total	182	100.0	100.0	

Dari tabel distribusi frekuensi sikap pada responden total nilai tertinggi yaitu 12 dengan frekuensi 5 dan persentase 2,7 sehingga dihasilkan presentase kumulatif adalah 100. Sedangkan total nilai terendah adalah 4 dengan frekuensi 1 dan persentase 0,5, sehingga dihasilkan persentase kumulatif adalah 0,5. Langkah selanjutnya adalah menentukan kecenderungan indikator sikap dengan menentukan *Mean Ideal (Mi)* dan *Standar Deviasi ideal (SDi)* dengan perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 (Mi) &= \frac{1}{2} (X_{max} + X_{min}) \\
 &= \frac{1}{2} (12 + 4) \\
 &= 8 \\
 (Sdi) &= \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min}) \\
 &= \frac{1}{6} (12 - 4) \\
 &= 1,33
 \end{aligned}$$

Setelah diketahui Mean ideal ( $M_i$ ) dan Standar Deviasi ideal ( $SD_i$ ), kemudian dapat disusun kriteria sebagai berikut :

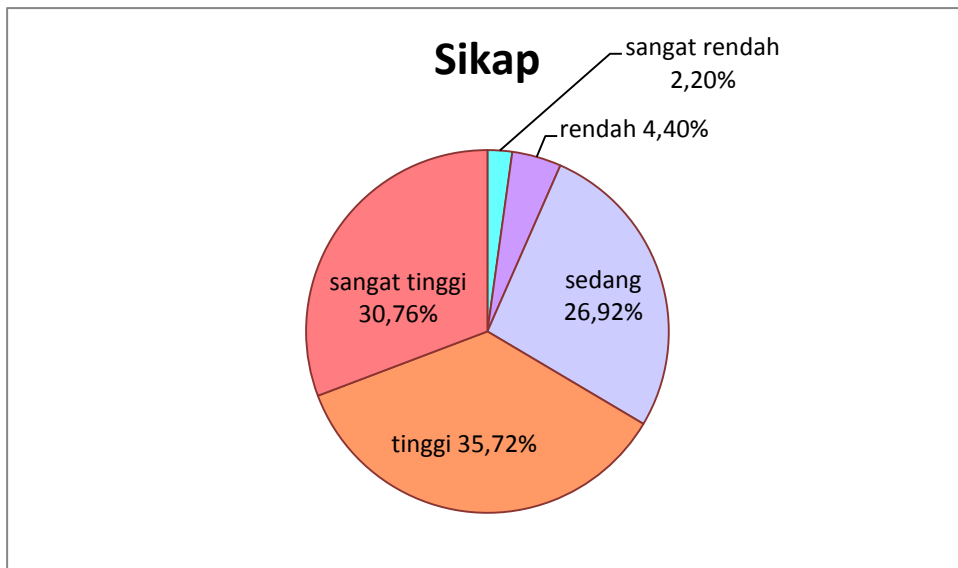
Kategori Sangat rendah	$= X < M_i - 1,5 Sd_i$ $= X < 8 - (1,5 \cdot 1,33)$ $= X < 6,005$
Kategori Rendah	$= M_i - 1,5 Sd_i \leq X < M_i - 0,5 Sd_i$ $= 6,005 \leq X < 8 - (0,5 \cdot 1,33)$ $= 6,005 \leq X < 7,335$
Kategori Sedang	$= M_i - 0,5 Sd_i \leq X < M_i + 0,5 Sd_i$ $= 7,335 \leq X < 8 + (0,5 \cdot 1,33)$ $= 7,335 \leq X < 8,665$
Kategori Tinggi	$= M_i + 0,5 Sd_i \leq X < M_i + 1,5 Sd_i$ $= 8,665 \leq X < 8 + (1,5 \cdot 1,33)$ $= 8,665 \leq X < 9,995$
Kategori Sangat tinggi	$= M_i + 1,5 Sd_i \leq X$ $= 9,995 \leq X$

Dengan demikian berdasarkan perhitungan dan pengelompokan di atas maka dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan indikator sikap sebagai berikut :

Tabel 14. Distribusi Kecenderungan Sikap

No.	Interval	Frekuensi	Percent (%)	Kategori
1	$X \geq 9,995$	56	30,76	Sangat tinggi
2	$8,665 \leq X < 9,995$	65	35,72	Tinggi
3	$7,335 \leq X < 8,665$	49	26,92	Sedang
4	$6,005 \leq X < 7,335$	8	4,40	Rendah
5	$X < 6,005$	4	2,20	Sangat rendah
Total		182	100%	

Berdasarkan kategori kecenderungan sikap dapat digambarkan diagram lingkaran 4 sebagai berikut :



Gambar 4. Diagram Lingkaran Sikap

Hasil tabel distribusi kecenderungan sikap setelah mendapatkan nilai *Mean* dan *Standar Deviasi*, kemudian mencari *mean ideal* ( $M_i$ ) diperoleh skor 8 dan standar *deviasi ideal* ( $S_{di}$ ) dengan skor 1,33. Kemudian dibuat kategori sangat tinggi jika nilai sikap yang diperoleh 9,995 sampai dengan 12, kategori tinggi 8,665 sampai dengan 9,995, kategori sedang 7,335 sampai dengan 8,665, kategori rendah 6,005 sampai dengan 7,335, dan kategori sangat rendah 0 sampai dengan 6,005. Yang memiliki kecenderungan kategori sangat rendah sebanyak 2,20% (4 orang), kategori rendah sebanyak 4,40% (8 orang), kategori sedang sebanyak 26,92% (49 orang), kategori tinggi 35,72% (65 orang), kategori sangat tinggi 30,76% (56 orang).

Dengan melihat kecenderungan skor tersebut dapat disimpulkan bahwa pada responden dalam kecenderungan sikap termasuk kategori tinggi yaitu 35,72%.

## b. Faktor Pendukung

### 1) Indikator Kecenderungan Uang Saku

Pada indikator uang saku responden diperoleh skor tertinggi 8 dan skor terendah 3. Dari data yang didapat, hasil analisis menunjukkan nilai *mean (M)* sebesar 3,87 , *median (Me)* sebesar 3,50 , *modus (Mo)* sebesar 3,00 , dan *standar deviation (SD)* sebesar 1,13.

Tabel distribusi frekuensi indikator uang saku tersaji pada Tabel 15 berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Indikator Uang Saku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	91	50.0	50.0	50.0
4	48	26.4	26.4	76.4
5	27	14.8	14.8	91.2
6	7	3.8	3.8	95.1
7	8	4.4	4.4	99.5
8	1	.5	.5	100.0
Total	182	100.0	100.0	

Dari tabel distribusi frekuensi uang saku pada responden total nilai tertinggi yaitu 8 dengan frekuensi 1 dan persentasi 0,5 sehingga dihasilkan persentasi kumulatif adalah 100. Sedangkan total nilai terendah adalah 3 dengan frekuensi 91 dan persentasi 50,0, sehingga dihasilkan presentase kumulatif adalah 50,0. Langkah selanjutnya adalah menentukan kecenderungan indikator uang saku dengan menentukan *Mean Ideal (Mi)* dan *Standar Deviasi ideal (SDi)* dengan perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned} (Mi) &= \frac{1}{2} (X_{max} + X_{min}) \\ &= \frac{1}{2} (8 + 3) \\ &= 5,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 (Sdi) &= 1/6 (X_{max} - X_{min}) \\
 &= 1/6 (8 - 3) \\
 &= 0,83
 \end{aligned}$$

Setelah diketahui Mean ideal (Mi) dan Standar Deviasi ideal (SDi),

kemudian dapat disusun kriteria sebagai berikut :

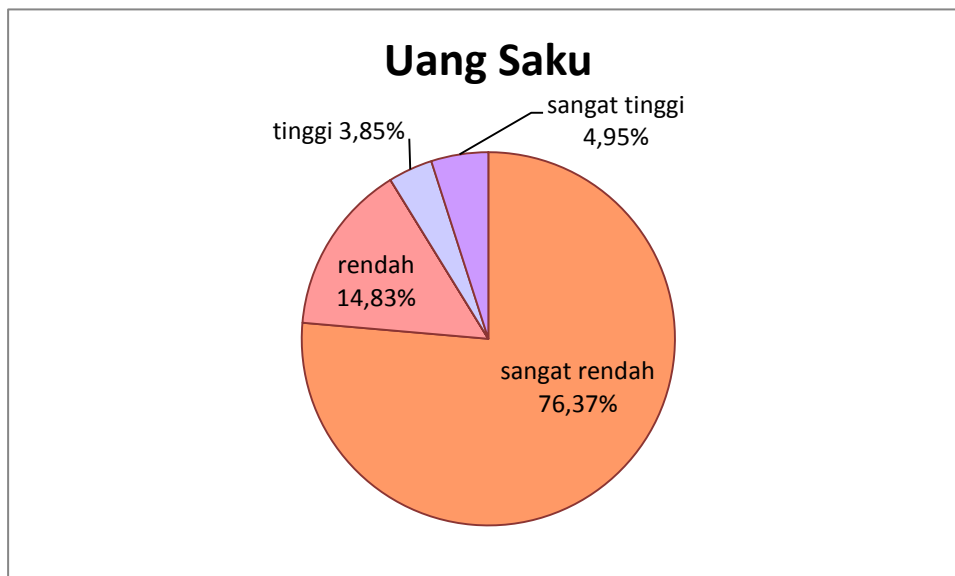
$$\begin{aligned}
 \text{Kategori Sangat rendah} &= X < Mi - 1,5 Sdi \\
 &= X < 5,5 - (1,5 \cdot 0,83) \\
 &= X < 4,255 \\
 \text{Kategori Rendah} &= Mi - 1,5 Sdi \leq X < Mi - 0,5 Sdi \\
 &= 4,255 \leq X < 5,5 - (0,5 \cdot 0,83) \\
 &= 4,255 \leq X < 5,085 \\
 \text{Kategori Sedang} &= Mi - 0,5 Sdi \leq X < Mi + 0,5 Sdi \\
 &= 5,085 \leq X < 5,5 + (0,5 \cdot 0,83) \\
 &= 5,085 \leq X < 5,915 \\
 \text{Kategori Tinggi} &= Mi + 0,5 Sdi \leq X < Mi + 1,5 Sdi \\
 &= 5,915 \leq X < 5,5 + (1,5 \cdot 0,83) \\
 &= 5,915 \leq X < 6,745 \\
 \text{Kategori Sangat tinggi} &= Mi + 1,5 Sdi \leq X \\
 &= 6,745 \leq X
 \end{aligned}$$

Dengan demikian berdasarkan perhitungan dan pengelompokan di atas maka dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan indikator uang saku sebagai berikut :

Tabel 16. Distribusi Kecenderungan Uang Saku

No.	Interval	Frekuensi	Percent (%)	Kategori
1	$X \geq 6,745$	9	4,95	Sangat tinggi
2	$5,915 \leq X < 6,745$	7	3,85	Tinggi
3	$5,085 \leq X < 5,915$	-	-	Sedang
4	$4,255 \leq X < 5,085$	27	14,83	Rendah
5	$X < 4,255$	139	76,37	Sangat rendah
Total		182	100%	

Berdasarkan kategori kecenderungan uang saku dapat digambarkan dalam diagram lingkaran 5 sebagai berikut :



Gambar 5. Diagram Lingkaran Uang Saku

Hasil tabel distribusi kecenderungan uang saku setelah mendapatkan nilai *Mean* dan *Standar Deviasi*, kemudian mencari *mean ideal* ( $M_i$ ) diperoleh skor 5,5 dan standar *deviasi ideal* ( $S_{di}$ ) dengan skor 0,83. Kemudian dibuat kategori sangat tinggi jika nilai uang saku yang diperoleh 6,745 sampai dengan 8, kategori tinggi 5,915 sampai dengan 6,745, kategori rendah 4,255 sampai dengan 5,085, dan kategori sangat rendah 0 sampai dengan 4,255. Yang memiliki kecenderungan kategori sangat rendah sebanyak 76,37% (139 orang), kategori rendah sebanyak 14,83% (27 orang), kategori tinggi 3,85% (7 orang), kategori sangat tinggi 4,95% (9 orang).

Dengan melihat kecenderungan skor tersebut dapat disimpulkan bahwa pada responden dalam kecenderungan uang saku termasuk kategori sangat rendah yaitu 76,37%.

## 2) Indikator Kecenderungan Aktivitas

Pada indikator aktivitas responden diperoleh skor tertinggi 3 dan skor terendah 1. Dari data yang didapat, hasil analisis menunjukkan nilai *mean (M)* sebesar 2,41 , *median (Me)* sebesar 2,50 , *modus (Mo)* sebesar 3,00 , dan *standar deviation (SD)* sebesar 0,64.

Tabel distribusi frekuensi indikator aktivitas tersaji pada Tabel 17 berikut:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Aktivitas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	15	8.2	8.2	8.2
2	76	41.8	41.8	50.0
3	91	50.0	50.0	100.0
Total	182	100.0	100.0	

Dari tabel distribusi frekuensi aktivitas pada responden total nilai tertinggi yaitu 3 dengan frekuensi 91 dan persentasi 50 sehingga dihasilkan persentasi kumulatif adalah 100. Sedangkan total nilai terendah adalah 1 dengan frekuensi 15 dan persentasi 8,2, sehingga dihasilkan persentasi kumulatif adalah 8,2. Langkah selanjutnya adalah menentukan kecenderungan aktivitas dengan menentukan *Mean Ideal* (Mi) dan Standar Deviasi ideal (SDi) dengan perhitungan sebagai berikut :

$$(Mi) = \frac{1}{2} (X_{max} + X_{min})$$

$$= \frac{1}{2} (3 + 1)$$

$$= 2$$

$$(Sdi) = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$$= \frac{1}{6} (3 - 1)$$

$$= 0,33$$

Setelah diketahui Mean ideal ( $M_i$ ) dan Standar Deviasi ideal ( $SD_i$ ), kemudian dapat disusun kriteria sebagai berikut :

Kategori Sangat rendah	$= X < M_i - 1,5 Sd_i$ $= X < 2 - (1,5 \cdot 0,33)$ $= X < 1,505$
Kategori Rendah	$= M_i - 1,5 Sd_i \leq X < M_i - 0,5 Sd_i$ $= 1,505 \leq X < 2 - (0,5 \cdot 0,33)$ $= 1,505 \leq X < 1,835$
Kategori Sedang	$= M_i - 0,5 Sd_i \leq X < M_i + 0,5 Sd_i$ $= 1,835 \leq X < 2 + (0,5 \cdot 0,33)$ $= 1,835 \leq X < 2,165$
Kategori Tinggi	$= M_i + 0,5 Sd_i \leq X < M_i + 1,5 Sd_i$ $= 2,165 \leq X < 2 + (1,5 \cdot 0,33)$ $= 2,165 \leq X < 2,495$
Kategori Sangat tinggi	$= M_i + 1,5 Sd_i \leq X$ $= 2,495 \leq X$

Dengan demikian berdasarkan perhitungan dan pengelompokan di atas maka dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan indikator aktivitas sebagai berikut :

Tabel 18. Distribusi Kecenderungan Aktivitas

No.	Interval	Frekuensi	Percent (%)	Kategori
1	$X \geq 2,495$	-	-	Sangat tinggi
2	$2,165 \leq X < 2,495$	91	50	Tinggi
3	$1,835 \leq X < 2,165$	76	41,75	Sedang
4	$1,505 \leq X < 1,835$	15	8,25	Rendah
5	$X < 1,505$	-	-	Sangat rendah
Total		182	100%	

Berdasarkan kategori kecenderungan aktivitas dapat digambarkan dalam diagram lingkaran 6 sebagai berikut :





Gambar 6. Diagram Lingkaran Aktivitas

Hasil tabel kecenderungan kategori aktivitas setelah mendapatkan nilai *Mean* dan *Standar Deviasi*, kemudian mencari *mean ideal* ( $M_i$ ) diperoleh skor 2 dan standar *deviasi ideal* ( $S_{di}$ ) dengan skor 0,33. Kemudian dibuat kategori tinggi jika nilai aktivitas yang diperoleh 2,495 sampai dengan 3, kategori sedang 1,835 sampai dengan 2,165, dan kategori rendah 1,505 sampai dengan 1,835. Yang memiliki kategori rendah sebanyak 8,25% (15 orang), kategori sedang 41,75% (76 orang), kategori tinggi 50% (91 orang).

Dengan melihat kecenderungan skor tersebut dapat disimpulkan bahwa pada responden dalam kecenderungan aktivitas termasuk kategori tinggi yaitu 50%.

### c. Fariabel Pendorong

#### 1) Indikator Kecenderungan Pengaruh Teman

Pada indikator pengaruh teman terhadap responden diperoleh skor tertinggi 16 dan skor terendah 5. Dari data yang didapat, hasil analisis menunjukkan nilai *mean* ( $M$ ) sebesar 10,29, *median* ( $Me$ ) sebesar

10,00 ,*modus (Mo)* sebesar 9,00 , dan *standar deviation (SD)* sebesar 2,06.

Tabel distribusi frekuensi indikator pengaruh teman tersaji pada tabel berikut:

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Indikator Pengaruh Teman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	.5	.5	.5
	6	3	1.6	1.6	2.2
	7	7	3.8	3.8	6.0
	8	17	9.3	9.3	15.4
	9	43	23.6	23.6	39.0
	10	34	18.7	18.7	57.7
	11	36	19.8	19.8	77.5
	12	17	9.3	9.3	86.8
	13	9	4.9	4.9	91.8
	14	8	4.4	4.4	96.2
	15	2	1.1	1.1	97.3
	16	5	2.7	2.7	100.0
	Total	182	100.0	100.0	

Dari tabel distribusi frekuensi pengaruh teman pada responden total nilai tertinggi yaitu 16 dengan frekuensi 5 dan persentasi 2,7 sehingga dihasilkan persentasi kumulatif adalah 100. Sedangkan total nilai terendah adalah 5 dengan frekuensi 1 dan persentasi 0,5, sehingga dihasilkan persentasi kumulatif adalah 0,5. Langkah selanjutnya adalah menentukan kecenderungan teman dengan menentukan *Mean Ideal (Mi)* dan Standar Deviasi ideal (SDi) dengan perhitungan sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 (Mi) &= \frac{1}{2} (X_{max} + X_{min}) \\
 &= \frac{1}{2} (16 + 5) \\
 &= 10,5 \\
 (Sdi) &= \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min}) \\
 &= \frac{1}{6} (16 - 5) \\
 &= 1,83
 \end{aligned}$$

Setelah diketahui Mean ideal ( $M_i$ ) dan Standar Deviasi ideal ( $S_{Di}$ ), kemudian dapat disusun kriteria sebagai berikut :

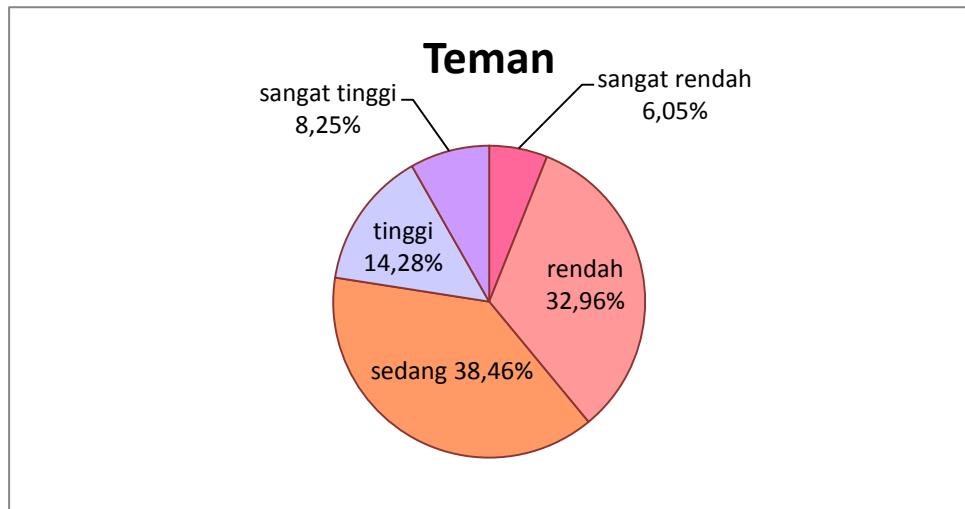
Kategori Sangat rendah	$= X < M_i - 1,5 S_{Di}$ $= X < 10,5 - (1,5 \cdot 1,83)$ $= X < 7,755$
Kategori Rendah	$= M_i - 1,5 S_{Di} \leq X < M_i - 0,5 S_{Di}$ $= 7,755 \leq X < 10,5 - (0,5 \cdot 1,83)$ $= 7,755 \leq X < 9,585$
Kategori Sedang	$= M_i - 0,5 S_{Di} \leq X < M_i + 0,5 S_{Di}$ $= 9,585 \leq X < 10,5 + (0,5 \cdot 1,83)$ $= 9,585 \leq X < 11,415$
Kategori Tinggi	$= M_i + 0,5 S_{Di} \leq X < M_i + 1,5 S_{Di}$ $= 11,415 \leq X < 10,5 + (1,5 \cdot 1,83)$ $= 11,415 \leq X < 13,245$
Kategori Sangat tinggi	$= M_i + 1,5 S_{Di} \leq X$ $= 13,245 \leq X$

Dengan demikian berdasarkan perhitungan dan pengelompokan di atas maka dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan indikator teman sebagai berikut :

Tabel 20. Distribusi Kecenderungan Teman

No.	Interval	Frekuensi	Percent (%)	Kategori
1	$13,245 \leq X$	15	8,25	Sangat tinggi
2	$11,415 \leq X < 13,245$	26	14,28	Tinggi
3	$9,585 \leq X < 11,415$	70	38,46	Sedang
4	$7,755 \leq X < 9,585$	60	32,96	Rendah
5	$X < 7,755$	11	6,05	Sangat rendah
Total		182	100%	

Berdasarkan kategori kecenderungan teman dapat digambarkan dalam diagram lingkaran 7 sebagai berikut :



Gambar 7. Diagram Lingkaran Teman

Hasil tabel kecenderungan teman setelah mendapatkan nilai *Mean* dan *Standar Deviasi*, kemudian mencari *mean ideal* ( $M_i$ ) diperoleh skor 10,5 dan standar *deviasi ideal* ( $S_{di}$ ) dengan skor 1,83. Kemudian dibuat kategori sangat tinggi jika nilai faktor pendorong teman yang diperoleh 13,245 sampai dengan 16, kategori tinggi 11,415 sampai dengan 13,245, kategori sedang 9,585 sampai dengan 11,415, kategori rendah 7,755 sampai dengan 9,585, dan kategori sangat rendah 0 sampai dengan 7,755. Yang memiliki kategori sangat rendah sebanyak 6,05% (11 orang), kategori rendah sebanyak 32,96% (60 orang), kategori sedang 38,46% (70 orang), kategori tinggi 14,28% (26 orang), kategori sangat tinggi yaitu 8,25% (15 orang).

Dengan melihat kecenderungan skor tersebut dapat disimpulkan bahwa pada responden dalam kecenderungan pengaruh teman termasuk kategori sedang yaitu 38,46%.

## 2) Indikator Kecenderungan Pengaruh Iklan

Pada indikator pengaruh iklan terhadap responden diperoleh skor tertinggi 8 dan skor terendah 2. Dari data yang didapat, hasil analisis menunjukkan nilai *mean (M)* sebesar 4,85 , *median (Me)* sebesar 5,00 , *modus (Mo)* sebesar 4,00 , dan *standar deviation (SD)* sebesar 1,15.

Tabel distribusi frekuensi indikator pengaruh iklan tersaji pada Tabel 21 berikut:

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Pengaruh Iklan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	3	1.6	1.6	1.6
3	7	3.8	3.8	5.5
4	76	41.8	41.8	47.3
5	40	22.0	22.0	69.2
6	46	25.3	25.3	94.5
7	4	2.2	2.2	96.7
8	6	3.3	3.3	100.0
Total	182	100.0	100.0	

Dari tabel distribusi frekuensi pengaruh iklan pada responden total nilai tertinggi yaitu 8 dengan frekuensi 6 dan persentase 3,3 sehingga dihasilkan persentase kumulatif adalah 100. Sedangkan total nilai terendah adalah 2 dengan frekuensi 3 dan persentase 1,6 , sehingga dihasilkan persentase kumulatif adalah 1,6. Langkah selanjutnya adalah menentukan kecenderungan iklan dengan menentukan *Mean Ideal (Mi)* dan *Standar Deviasi ideal (SDi)* dengan perhitungan sebagai berikut :

$$(Mi) = \frac{1}{2} (X_{max} + X_{min})$$

$$= \frac{1}{2} (16 + 5)$$

$$= 10,5$$

$$(Sdi) = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

$$= \frac{1}{6} (16 - 5)$$

$$= 1,83$$

Setelah diketahui Mean ideal ( $M_i$ ) dan Standar Deviasi ideal ( $SD_i$ ), kemudian dapat disusun kriteria sebagai berikut :

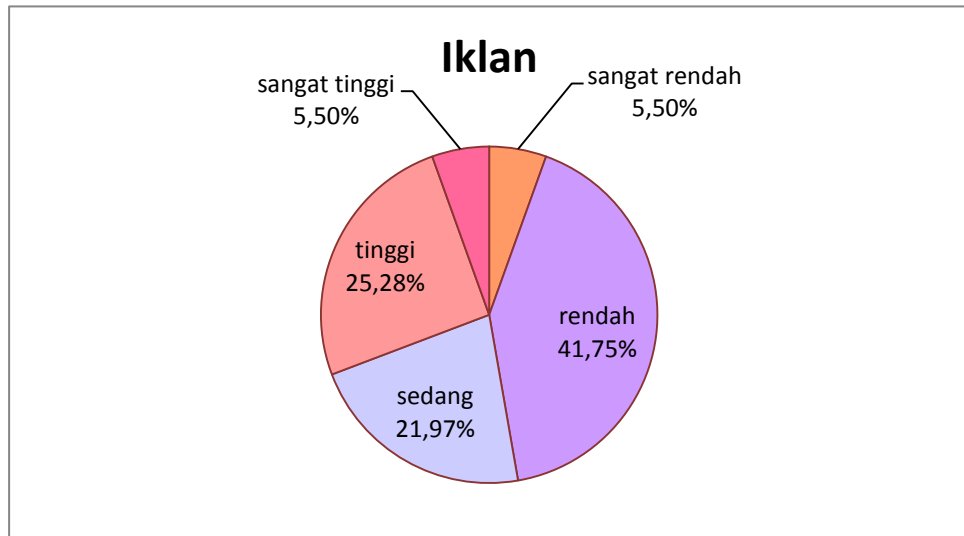
Kategori Sangat rendah	$= X < M_i - 1,5 Sd_i$ $= X < 10,5 - (1,5 \cdot 1,83)$ $= X < 7,755$
Kategori Rendah	$= M_i - 1,5 Sd_i \leq X < M_i - 0,5 Sd_i$ $= 7,755 \leq X < 10,5 - (0,5 \cdot 1,83)$ $= 7,755 \leq X < 9,585$
Kategori Sedang	$= M_i - 0,5 Sd_i \leq X < M_i + 0,5 Sd_i$ $= 9,585 \leq X < 10,5 + (0,5 \cdot 1,83)$ $= 9,585 \leq X < 11,415$
Kategori Tinggi	$= M_i + 0,5 Sd_i \leq X < M_i + 1,5 Sd_i$ $= 11,415 \leq X < 10,5 + (1,5 \cdot 1,83)$ $= 11,415 \leq X < 13,245$
Kategori Sangat tinggi	$= M_i + 1,5 Sd_i \leq X$ $= 13,245 \leq X$

Dengan demikian berdasarkan perhitungan dan pengelompokan di atas maka dapat dibuat tabel distribusi kecenderungan indikator iklan sebagai berikut :

Tabel 22. Distribusi Kecenderungan Iklan

No.	Interval	Frekuensi	Percent (%)	Kategori
1	$X \geq 6,5$	10	5,50	Sangat tinggi
2	$5,5 \leq X < 6,5$	46	25,28	Tinggi
3	$4,5 \leq X < 5,5$	40	21,97	Sedang
4	$3,5 \leq X < 4,5$	76	41,75	Rendah
5	$X < 3,5$	10	5,50	Sangat rendah
Total		182	100%	

Berdasarkan kategori kecenderungan iklan dapat digambarkan dalam diagram lingkaran 8 sebagai berikut :



Gambar 8. Diagram Lingkaran Iklan

Hasil tabel kecenderungan kategori pengaruh iklan setelah mendapatkan nilai *Mean* dan *Standar Deviasi*, kemudian mencari *mean ideal* (*Mi*) diperoleh skor 5 dan standar *deviasi ideal* (*Sdi*) dengan skor 1. Kemudian dibuat kategori sangat tinggi jika nilai faktor pendorong iklan yang diperoleh 6,5 sampai dengan 8, kategori tinggi 5,5 sampai dengan 6,5, kategori sedang 4,5 sampai dengan 5,5, kategori rendah 3,5 sampai dengan 4,5, dan kategori sangat rendah 0 sampai dengan 3,5. Yang memiliki kategori sangat rendah sebanyak 5,50% (10 orang), kategori rendah sebanyak 41,75% (76 orang), kategori sedang 21,97% (40 orang), kategori tinggi 25,28% (46 orang), kategori sangat tinggi yaitu 5,50% (10 orang).

Dengan melihat kecenderungan skor tersebut dapat disimpulkan bahwa pada responden dalam kecenderungan pengaruh iklan termasuk kategori rendah yaitu 41,75%.

## 2. Variabel Pola Makan Siswa

Pola makan siswa diketahui dengan menggunakan lembar makan.

### a. Makanan pokok

Jenis makanan pokok yang dikonsumsi oleh siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta pada penelitian ini, dapat dilihat pada Tabel 23 sebagai berikut :

Tabel 23. Jenis Karbohidrat yang dikonsumsi siswa

Pola Makan	Karbohidrat	Jumlah	Persentase
Makanan pokok	Nasi	434	79,48%
	Roti	38	6,95%
	Mie	30	5,49%
	Umbi-umbian	3	0,91%
	Sereal	1	0,18%

Jenis karbohidrat yang dikonsumsi responden di penelitian ini antara lain nasi, roti, mie, sereal, dan umbi-umbian. Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa pola makan makanan pokok berdasarkan jenisnya yang paling sering dikonsumsi adalah nasi sebanyak 79,48%, yang kedua adalah roti sebanyak 6,95%, yang ketiga adalah mie sebanyak 5,49%, yang keempat adalah umbi-umbian sebanyak 0,91% dan yang paling sedikit dikonsumsi adalah sereal sebanyak 0,18%

### b. Konsumsi protein

Protein biasa dikonsumsi dari sumber lauk pauk, susu dan sayuran

Tabel 24. Jenis protein yang dikonsumsi siswa

Pola Makan	Protein Nabati & Hewani	Jumlah	Persentase
Laup pauk	Ayam	122	22,34%
	Tempe	110	20,14%
	Telur	101	18,49%
	Tahu	35	6,41%
	Seafood	34	6,22%
	Daging Sapi	30	5,49%
	Daging Kambing	2	0,36%
	Susu Sapi	40	7,32%
Susu	Susu Kedelai	2	0,36%



Jenis protein kategori lauk pauk yang paling tinggi dikonsumsi responden adalah ayam dengan presentase 22,34%, sedangkan minuman jenis susu yang paling tinggi dikonsumsi yaitu susu sapi dengan presentase 7,32%.

Tabel 25. Sayuran yang Dikonsumsi Responden

Pola Makan	Sayur	Jumlah Responden	Persentase (%)
Sayur yang dikonsumsi	Sayur sop	44	8,05%
	Sawi	29	5,31%
	Kubis	25	4,57%
	Kangkung	21	3,84%
	Bayam	15	2,74%
	Labu siam	10	1,83%
	Kacang panjang	9	1,64%
	Wortel	8	1,46%
	Sayur lodeh	8	1,46%
	Mentimun	7	1,28%
	Sayur asem	6	1,09%
	Daun singkong	5	0,91%
	Buncis	5	0,91%
	Tomat	4	0,73%
	Bunga kol	4	0,73%
	Brokoli	4	0,73%
	Nangka muda	4	0,73%
	Tauge	3	0,54%
	Terong	3	0,54%
	Sup jagung	2	0,36%

Sayuran yang paling tinggi dikonsumsi responden adalah sayur sop dengan presentase 8,05%, sedangkan sayuran yang paling rendah dikonsumsi sup jagung dengan presentase 0,36%.

Tabel 26. Buah-buahan yang Dikonsumsi Responden

Pola Makan	Jenis Buah-buahan	Jumlah	Persentase (%)
Buah	Pisang	31	5,67%
	Jeruk	18	3,29%
	Papaya	16	2,93%
	Apel	15	2,74%
	Semangka	8	1,46%
	Jambu	7	1,28%
	Alpukat	4	0,73%
	Mangga	2	0,36%
	Anggur	2	0,36%
	Nanas	2	0,36%
	Bengkuang	2	0,36%
	Buah naga	2	0,36%
	Melon	1	0,18%
	Blimbing	1	0,18%

Jenis buah-buahan yang paling tinggi dikonsumsi responden adalah pisang dengan presentase 5,67%, sedangkan buah yang paling rendah dikonsumsi yaitu blimbing dengan presentase 0,18%.

## C. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Variabel Faktor-Faktor Pola Makan Siswa

#### a. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi adalah faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang antara lain terdiri dari indikator pengetahuan, sosial budaya dan agama, dan sikap.

##### 1) Indikator pengetahuan siswa tentang pola makan

Pengetahuan merupakan aspek perilaku yang pertama atau tahap dasar dari suatu perilaku. Dalam penelitian ini, pengetahuan yang dimaksud adalah tingkat pengetahuan siswa Program Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta tentang gizi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil tes pengetahuan yang diisi oleh siswa, memiliki tingkat pengetahuan sangat tinggi sebanyak 33,52% (61 orang) disebabkan karena pengetahuan pola makan dan gizi telah ditanamkan sedini mungkin kepada siswa sehingga pada sebagian besar siswa dapat memahami bagaimana pola makan yang baik benar, dan siswa yang memiliki tingkat pengetahuan sangat rendah sebanyak 4,40% (8 orang) disebabkan karena pengetahuan yang baik dapat tertutup oleh hal yang lain, seperti keinginan, kehendak, minat, motivasi dan reaksi (Notoatmojo, 2007). Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shely Rosita Dewi pada tahun 2013 berjudul “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta 58% pada kategori baik, cukup 32% dan kurang 10%.

## 2) Indikator Sosial budaya dan agama

Dalam penelitian ini, sosial budaya dan agama yang di maksud adalah tingkat keyakinan siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta terhadap pemilihan pola makan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil angket yang diisi oleh siswa, sosial budaya dan agama memiliki tingkat kategori sangat tinggi sebanyak 9,35% (17 orang) disebabkan karena kebudayaan suatu bangsa masyarakat memiliki kekuatan yang berpengaruh terhadap

pemilihan bahan makanan dan ada hubungannya dengan agama, dalam hal ini siswa memiliki tingkat keyakinan yang tinggi terhadap kebudayaan dan agama sehingga dalam pemilihan makan dan minum sesuai dengan kebudayaan dan keyakinan mereka masing-masing, dan siswa yang memiliki kategori sangat rendah sebanyak 17,03% (31 orang) disebabkan karena masih terdapat pantangan, takhayul, tabu dalam masyarakat yang menyebabkan pemilihan makanan berdasarkan kebudayaan dan agama menjadi sangat rendah. Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori sedang.

### 3) Indikator sikap

Dalam penelitian ini, indikator sikap yang dimaksud adalah sikap siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta terhadap pemilihan pola makan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil angket yang diisi oleh siswa, sikap siswa terhadap pemilihan pola makan kategori sangat tinggi sebanyak 30,76% (56 orang) disebabkan karena siswa menyadari bahwa sikap yang baik dalam pemilihan makan dan minum dapat memelihara serta meningkatkan kesehatan dimasa yang akan datang, dan siswa yang memiliki kategori sangat rendah sebanyak 2,20% (4 orang) karena sikap siswa disebabkan adanya interaksi dengan banyak orang sehingga siswa mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori tinggi.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shely Rosita Dewi pada tahun 2013 berjudul “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi

Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap terhadap gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta pada kategori cukup 48%, kurang 18% dan baik 34%.

#### **b. Faktor Pendukung**

##### **1) Indikator uang saku**

Dalam penelitian ini, indikator uang saku yang dimaksud adalah faktor pendukung dalam uang saku siswa Program Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta terhadap pemilihan pola makan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil angket yang diisi oleh siswa, uang saku memiliki tingkat kategori sangat tinggi sebanyak 4,95% (9 orang) disebabkan karena ekonomi keluarga yang berlebih pada beberapa siswa menyebabkan adanya perbedaan dalam pemberian uang saku, yang akhirnya beberapa siswa ini memiliki uang saku yang berlebih, dan siswa yang memiliki kategori sangat rendah sebanyak 76,37% (139 orang) karena rata-rata ekonomi keluarga yang tidak berlebih pada sebagian besar siswa, yang akhirnya pada sebagian besar siswa ini memiliki uang saku yang sangat rendah. Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori sangat rendah.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nevy Vilanty B pada tahun 2014 berjudul “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan Remaja”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan bapak dan pendapatan keluarga berpengaruh nyata pada pola konsumsi makanan remaja. Sedangkan status pekerjaan ibu dan besar keluarga tidak mempengaruhi pola

konsumsi makanan remaja. Hal ini diduga karena ketersediaan waktu ibu dalam menentukan pola konsumsi makanan remaja tidak ditentukan oleh banyaknya waktu ibu tapi pada kualitasnya. Namun demikian, jika waktu ibu berkualitas tinggi tapi tidak didukung oleh pendapatan kepala keluarga yang diperoleh bapak sebagai kepala keluarga yang tidak memadai maka tidak akan memberikan kontribusi pada konsumsi makanan keluarga.

## 2) Indikator aktivitas

Dalam penelitian ini, indikator aktivitas yang dimaksud adalah faktor pendukung dalam aktivitas siswa sehari-hari Program Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta terhadap pemilihan pola makan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil angket yang diisi oleh siswa, aktivitas siswa memiliki tingkat kategori tinggi sebanyak 50% (91 orang) disebabkan karena banyaknya kegiatan siswa di sekolah dan setelah pulang sekolah seperti siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dan bimbingan di luar jam sekolah. dan siswa yang memiliki kategori rendah sebanyak 8,25% (15 orang) disebabkan karena siswa hanya mengikuti pembelajaran yang ada di sekolah dan tidak melakukan kegiatan lain sepulang sekolah atau diluar sekolah. Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori tinggi

## c. Faktor Pendorong

### 1) Indikator teman

Dalam penelitian ini, indikator teman yang di maksud adalah faktor teman sebagai pendorong siswa dalam memilih makanan sehari-hari.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil angket yang diisi oleh siswa, pengaruh teman memiliki tingkat kategori sangat tinggi sebanyak 8,25% (15 orang) disebabkan karena teman sebaya mempunyai pengaruh yang sangat besar pada remaja dalam hal memilih jenis makanan, ketidakpatuhan terhadap teman dikhawatirkan dapat menyebabkan dirinya terkucil dan akan merusak kepercayaan dirinya (Arisman, 2004). dan siswa yang memiliki kategori sangat rendah 6,05% (11 orang) disebabkan karena pengaruh teman sebaya tidak berpengaruh terhadap sebagian siswa dalam pemilihan makan dan minum. Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori sedang sebanyak 38,46% (70 orang).

a. Indikator iklan

Dalam penelitian ini, indikator iklan yang dimaksud adalah faktor iklan sebagai pendorong siswa dalam memilih makanan sehari-hari.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil angket yang diisi oleh siswa, pengaruh iklan memiliki tingkat kategori sangat tinggi sebanyak 5,50% (10 orang) disebabkan karena pola makan siswa dapat berpengaruh oleh iklan produk makanan yang diiklankan, biasanya siswa akan mencoba mengkonsumsi makanan yang diiklankan, dan siswa yang memiliki kategori sangat rendah 5,50% (10 orang) disebabkan karena iklan yang di mengerti disini terbatas pada iklan media televisi dan buklet, pada dasarnya siswa sekarang lebih tertarik terhadap foto/video makanan di media social seperti facebook atau instagram yang membuat mereka memiliki rasa “ingin mencoba” makanan yang ada di dalam foto media social tersebut dan siswa tidak termotivasi oleh iklan televisi dan buklet

untuk melakukan pembelian atas produk atau jasa yang diiklankan pada televisi atau buket. Pada indikator ini rata-rata hasil yang diperoleh termasuk dalam kategori rendah 41,75% (76 orang).

## **2. Variabel Pola Makan Siswa di SMK Negeri 4 Yogyakarta**

Dilihat dari pola makan siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta yang dihitung berdasarkan jenisnya, pada umumnya jenis makanan pokok yang paling tinggi di konsumsi oleh siswa seperti yang ada pada tabel 23 hal 69 adalah nasi, nasi sendiri merupakan makanan pokok Negara Indonesia dan pada sebagian besar masyarakat Indonesia nasi merupakan makanan wajib ketika waktu makan. Siswa yang hanya mengkonsumsi karbohidrat berupa nasi sebanyak 79,48%, siswa yang mengkonsumsi roti sebanyak 6,95%, siswa yang mengkonsumsi mie sebanyak 5,49% siswa yang mengkonsumsi umbi-umbian sebanyak 0,91% dan siswa yang mengkonsumsi sereal hanya 0,18%.

Jenis protein kategori lauk pauk yang paling tinggi di konsumsi seperti pada tabel 24 hal 69 adalah yang berasal ayam dengan presentase 22,34% karena ayam merupakan bahan makanan yang gampang ditemukan, harganya yang tergolong tidak terlalu mahal dan variasi masakan lebih banyak. Sedangkan minuman jenis susu yang paling tinggi di konsumsi yaitu susu sapi dengan persentase 7,32% karena susu selain rasanya enak, banyak macam rasa seperti strawberry dan coklat, begitu pula kemasannya yang semakin praktis sehingga mempermudah siswa untuk mendapatkan dan minum susu sapi. Susu kedelai yang paling rendah di konsumsi dengan persentase 0,36%, susu



kedelai tidak banyak diminati karena rasa yang kurang bervariasi dan aroma yang langu.

Jenis sayuran yang paling tinggi di konsumsi seperti pada tabel 25 hal 70 adalah sayur sop dengan persentasi 8,05% disebabkan karena sayur sop merupakan sayur yang gampang di olah, rasa yang segar dan banyak variasi sayurannya, sedangkan yang paling sedikit dikonsumsi adalah sup jagung dengan presentase 0,36% disebabkan karena rasanya yang tidak banyak diminati oleh siswa.

Jenis buah-buahan yang paling tinggi di konsumsi seperti pada tabel 26 hal 71 adalah pisang dengan persentasi 5,67% disebabkan karena buah pisang selain harganya yang ekonomis juga banyak pedagang warung makan yang menyediakan buah pisang. Sedangkan yang paling sedikit dikonsumsi adalah buah melon dan belimbing dengan presentase yang sama yaitu 0,18% disebabkan karena buah melon dan blimbing jarang dijual dengan porsi potongan, sehingga sebagian besar siswa lebih memilih buah yang lebih praktis untuk dikonsumsi.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Metriyani pada tahun 2016 berjudul “Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Kelas X Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 4 Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan siswa kelas X Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta adalah: (a) berdasarkan jenis bahan pangan yang paling sering dikonsumsi yaitu: makanan pokok adalah nasi putih (87%), lauk hewani adalah telur ayam (16%), lauk nabati adalah tempe (29%), sayuran adalah kangkung (8,9%), buah adalah pisang (5,4%), cemilan adalah gorengan (13%),

minuman adalah teh manis (30%), *fast food* adalah *fried chicken* (8%), dan olahan susu adalah susu kental manis (13%).

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor-faktor pola makan pada siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta adalah: (a) faktor predisposisi mencakup pengetahuan kategori sangat tinggi (33,52%), sosial budaya dan agama kategori sedang (42,30%), sikap kategori tinggi (35,72%), (b) faktor pendukung mencakup uang saku kategori sangat rendah (76,37%) dan aktivitas kategori tinggi (50%), (c) faktor pendorong mencakup teman kategori sedang (38,46%) dan iklan kategori rendah (41,75%).
2. Pola makan siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta berdasarkan jenis bahan pangan yang paling banyak di konsumsi yaitu: makanan pokok adalah nasi (79,48%), protein hewani adalah ayam (22,34%), minuman jenis susu adalah susu sapi (7,32%), sayur-sayuran adalah sayur sop (8,05%), dan buah-buahan adalah pisang (5,67%).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil keseluruhan dalam penelitian ini, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Siswa sebaiknya mengkonsumsi bahan makanan yang beragam, agar semua kebutuhan tubuh akan zat gizi dapat terpenuhi baik kualitas maupun kuantitas

2. Bagi pihak sekolah disarankan untuk menyediakan kantin sehat untuk para siswa.
3. Guru sebaiknya memberi motivasi siswa untuk menjaga asupan makanan yang bergizi, agar pertumbuhan dan perkembangan siswa tidak terganggu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ari Istiany & Rusilanti. (2013). *Gizi terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arisman. (2004). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Dedeh Kurniasih, dkk. (2010). *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: PT Gramedia.
- Dila Yudita Putri (2014). Skripsi *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Padang Tahun 2013*. Universitas Andalas.
- Eko Putro Widoyoko, (2013). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Endang Mulyatiningsih. (2013). *Metode Penelitian Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- I Dewa Nyoman Supriasa, Bachyar Bakri & Ibnu Fajar. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- John W. Santrock (2007). *Remaja, Jilid 2, Edisi 11*. Jakarta: Erlangga.
- Mary E. Barasi. (2009). *At a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga.
- Metriyani. (2016). Skripsi *Pola makan dan Status Gizi Siswa kelas X Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mutiara Dahlia, dkk (2016). Pengembangan Media DVD Interaktif dan Video Tentang Menu Sehat Seimbang Balita untuk Kader Posyandu. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*. 23. 1, 42-43.
- Neumark-Sztainer D, Story M, Ackard D, Moe J, Perry C. (2000). The “family meal”: View of adolescents.
- Prihastuti Ekawatiningsih. (2016). Pembelajaran Kontekstual Pada Mata Kuliah Restoran untuk Meningkatkan Kompetensi Mahasiswa Pendidikan Teknik Boga. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*. 23. 1, 34-36.
- Risqie Auliana. (1999). *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan Teori&Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sediaoetama. (2000). *Ilmu Gizi untuk Masyarakat & Profesi Jilid 1*. Jakarta: PT Dian Raya.

- Sunita Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syifa Puji. (2011). *Skripsi Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Suhardjo. (1989). *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Universitas Indonesia (UI) Press. Jakarta.
- Titin Hera Widi H. dan Ichda Chayati. (2010). Pemanfaatan Sumber Belajar Internet untuk Meningkatkan Kreativitas Penyajian Pada Mata Kuliah Pengolahan Makanan Oriental. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*. 19.2, 41.
- TIM TAS FT UNY. (2013). *Pedoman Penyusunan Tugas Akhir Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

## KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN

Tabel Kisi-kisi Instrumen Penelitian

No.	Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Item	Jml Butir
1.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa	Faktor Predisposisi	Pengetahuan Pola Makan Remaja	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	14
			Sosial Budaya dan Agama	1,2	2
			Sikap Pola Makan Remaja	3,4,5	3
		Faktor Pendukung	Uang saku per hari	6,7,8	3
			Aktivitas sehari-hari	9	1
		Faktor Pendorong	Pengaruh Teman	10,11,12,13	4
			Pengaruh Iklan	14,15	2
2.	Pola Makan Siswa				



**Instrumen/ Angket Penelitian**  
**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMK**  
**NEGERI 4 YOGYAKARTA**

---

**Petunjuk Pengerjaan:**

Para siswa yang terhormat, dalam rangka penulisan skripsi dengan judul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta” untuk menyelesaikan studi pada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta, saya membutuhkan data tentang pola makan dan faktor-faktor penyebab pola makan dari siswa kelas X, XI dan XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

Sehubungan dengan maksud tersebut, saya sangat mengharapkan kesediaan saudara/ I untuk meluangkan waktu mengisi angket yang saya berikan secara jujur sesuai petunjuk pengisian angket. Seluruh pernyataan dalam angket ini tidak mengandung unsur penilaian yang berpengaruh terhadap nama baik, nilai, maupun prestasi anda di sekolah, serta apapun yang anda isi pada lembar akan dijamin kerahasiannya.

Atas bantuan dan kesediaan saudara/ I mengisi angket ini saya ucapkan terima kasih.

**Petunjuk Pengisian Angket**

1. Isilah identitas anda pada bagian identitas responden.
2. Isilah pertanyaan dengan memberi tanda (x) pada pilihan jawaban a,b&c.
3. Isilah tabel kuisioner dengan memberi tanda (√).
4. Tulislah susunan hidangan makanan yang anda konsumsi dalam 24 jam terakhir pada kolom yang sudah disediakan.

**Instrumen/ Angket Penelitian**  
**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMK**  
**NEGERI 4 YOGYAKARTA**

---

**Identitas Responden**

Nama :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
Kelas :

Pilihlah jawaban pada pertanyaan dibawah ini yang paling tepat dengan memberikan tanda silang (x) pada pilihan jawaban a, b, dan c!

1. Sumber karbohidrat yang mengandung sedikit zat tepung yang baik untuk diet remaja adalah...
  - a. Sayur & buah
  - b. Roti & mie
  - c. Susu & gula
2. Sumber energy utama dalam susunan menu untuk remaja adalah...
  - a. Karbohidrat
  - b. Protein
  - c. Lemak
3. Fungsi lauk pauk pada susunan hidangan/menu adalah...
  - a. Memberi rasa kenyang
  - b. Sumber zat pembangun
  - c. Menampung kinerja metabolisme
4. Jika asupan energy lebih besar dari pada pengeluaran energy akan berakibat pada...
  - a. Berat badan kurang
  - b. Berat badan bertambah
  - c. Zat gizi kurang
5. Pada masa remaja kalsium sangat penting dalam pembentukan...
  - a. Jaringan sel-sel
  - b. Tulang dan gigi
  - c. Otak
6. Kekurangan kalsium pada saat remaja/muda merupakan penyebab...
  - a. Obesitas (berat badan berlebih) di usia lanjut
  - b. Anemia (kekurangan sel darah merah) di usia lanjut
  - c. Osteoporosis (kerapuhan tulang) di usia lanjut
7. Sumber zat besi terdapat dalam...
  - a. Daging, ikan dan sayuran hijau
  - b. Tahu, tempe dan telur
  - c. Sayuran dan buah-buahan

8. Salah satu komponen terbesar yang terdapat dalam tubuh setelah air adalah...
  - a. Protein
  - b. Lemak
  - c. Kalsium
9. Sumber protein nabati dan hewani terdapat dalam...
  - a. Sayuran hijau, beras, dan sereal
  - b. Jagung, buah-buahan, dan unggas
  - c. Kacang-kacangan, telur, dan ikan
10. Suatu cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis dan social budaya dinamakan...
  - a. Pola hidup
  - b. Gaya hidup
  - c. Pola makan
11. Apabila pola makan sehari-hari kurang beranekaragam maka berakibat...
  - a. Keseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan
  - b. Ketidak seimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan
  - c. Menimbulkan rasa bosan
12. Kekurangan zat gizi pada remaja dapat disebabkan karena mengkonsumsi...
  - a. Makanan olahan (*junk food*)
  - b. Sayuran
  - c. Daging
13. Apakah ada perbedaan antara kebutuhan protein pria dan protein wanita pada remaja...
  - a. Tidak, kebutuhan protein pria sama saja dengan kebutuhan protein wanita
  - b. Ada, kebutuhan protein remaja pria lebih besar di banding remaja wanita
  - c. Ada, kebutuhan protein remaja wanita lebih besar di banding remaja pria
14. Remaja umumnya lebih suka mengkonsumsi makanan *junk food* yang minim akan gizi, sehingga bagaimana cara yang diperlukan untuk penataan pola makan remaja agar dapat tetap mengkonsumsi makanan yang bergizi? Kecuali...
  - a. Menyediakan snack yang bergizi
  - b. Biarkan remaja untuk menemukan sendiri gizi yang diperlukan
  - c. Mengkonsumsi *junk food* sehari sekali saja

Berilah jawaban pernyataan berikut dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan pendapat saudara

Keterangan:

SS = Sangat Setuju  
S = Setuju

TS = Tidak Setuju  
STS = Sangat Tidak Setuju

No	Faktor Predisposisi	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Kebudayaan berpengaruh terhadap pemilihan makanan untuk dikonsumsi				
2.	Apakah anda akan mematuhi jika terdapat larangan pada suatu bahan makanan yang tidak diperbolehkan untuk di konsumsi dalam kepercayaan/ keyakinan anda				
3.	Setiap hari saya mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan zat gizi				
4.	Saya selalu sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas				
5.	Saya lebih suka mengkonsumsi olahan dari sayuran dan buah				

Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan memberikan tanda silang (x) pada huruf a, b, & c!.

6. Berapa uang saku anda per hari
  - a. < 20.000
  - b. 20.000 – 30.000
  - c. > 30.000
7. Berapa uang saku yang anda keluarkan untuk jajan makanan per hari di sekolah
  - a. < 10.000
  - b. 10.000-20.000
  - c. > 20.000
8. Berapa besar uang yang anda keluarkan untuk belanja makanan di luar sekolah
  - a. < 10.000
  - b. 10.000-20.000
  - c. > 20.000
9. Apa kegiatan anda setiap hari
  - a. Duduk, belajar & berjalan santai
  - b. Duduk, belajar, berjalan santai & bersih-bersih
  - c. Duduk, belajar, berjalan santai, bersih-bersih & berolahraga

Berilah jawaban pernyataan berikut dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan pendapat saudara

Keterangan:

SS = Sangat Setuju  
S = Setuju

TS = Tidak Setuju  
STS = Sangat Tidak Setuju

No	Faktor Pendukung	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
10.	Saya selalu meluangkan waktu tiap minggunya untuk makan bersama teman di luar rumah				
11.	Saya selalu tertarik untuk mencoba makanan baru yang direkomendasikan oleh teman-teman saya				
12.	Menurut saya lebih menyenangkan makan di luar rumah bersama teman dibandingkan makan dengan keluarga di rumah				
13.	Bersama teman saya bebas menentukan makanan yang saya suka dibandingkan ketika saya makan dengan keluarga				
14.	Saya termotivasi untuk membeli makanan setelah melihat iklan makanan di televisi, radio, internet dsb				
15.	Jika ada paket promosi makanan dalam iklan makanan yang ditawarkan akan menjadi pilihan saya				

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Waktu Makan	Nama Makanan	Jenis	URT
Pagi			
Siang			
Malam			

Keterangan :

Jenis : Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, & buah

URT : Ukuran Rumah Tangga, misalnya : piring, mangkok, sendok, gelas, dan lain-lain.

**Selamat Mengerjakan & Terima Kasih ☺**

DATA FAKTOR PREDISPOSISI (TES PENGETAHUAN GIZI)

Responden	No. Item														Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	9
2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	10
3	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
4	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	10
5	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
6	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	9
7	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
8	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
10	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11
11	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11
12	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11
13	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11
14	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	9
15	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	9
16	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	10
17	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	9
18	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	8
19	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
20	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
21	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	9
22	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11
23	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11
24	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	10
25	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	9
26	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	9
27	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	9
28	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	10
29	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	11
30	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
31	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
32	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12
33	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	10
34	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11
35	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12
37	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	9
38	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	5

39	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	11
40	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	7
41	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	11
42	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	11
43	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12
44	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
46	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	11
47	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12
48	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12
50	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	8
51	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	10
52	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12
55	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	11
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12
57	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	10
58	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	10
59	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13
61	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
62	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	11
63	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	11
64	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12
65	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	10
66	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	10
67	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	9
68	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
69	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
70	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	11
71	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11
72	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	11
73	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	9
74	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
75	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
76	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
77	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
78	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
79	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	10



80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
81	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	11
82	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12
83	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
84	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	11
85	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
86	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	10
87	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	11
88	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
89	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	9
90	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	10
91	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	10
92	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	9
93	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	9
94	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	8
95	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
96	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
97	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	10
98	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	10
99	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
100	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	10
101	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	7
102	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11
103	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
104	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	12
105	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	9
106	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	9
107	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	10
108	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	8
109	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11
110	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	9
111	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	9
112	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	11
113	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	11
114	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	8
115	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	10
116	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	10
117	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	8
118	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	8
119	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
120	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	10

121	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	8
122	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	9
123	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
124	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12
125	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	6
126	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	9
127	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	7
128	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12
129	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11
130	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	9
131	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	10
132	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	10
133	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11
134	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	11
135	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	9
136	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	8
137	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	12
138	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	11
139	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	10
140	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	10
141	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	11
142	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
143	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10
144	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	10
145	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	7
146	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	7
147	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	8
148	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12
149	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	11
150	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	10
151	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	7
152	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11
153	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	9
154	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12
155	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12
156	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	8
157	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13
158	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	10
159	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	10
160	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	10
161	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	11

[illegible]

DATA FAKTOR PREDISPOSISI (SOSIAL BUDAYA AGAMA & SIKAP)

Responden	Sosbud & Agama		Jumlah	Sikap			Jumlah
	1	2		3	4	5	
1	3	3	6	3	4	3	10
2	3	3	6	3	4	3	10
3	3	4	7	3	3	3	9
4	2	3	5	2	3	2	7
5	3	3	6	4	4	4	12
6	3	4	7	3	3	3	9
7	3	3	6	3	3	3	9
8	3	4	7	3	3	3	9
9	3	4	7	3	3	2	8
10	3	4	7	3	3	3	9
11	3	4	7	3	3	4	10
12	3	4	7	3	3	4	10
13	3	4	7	3	3	4	10
14	3	3	6	4	3	3	10
15	3	3	6	3	3	3	9
16	3	3	6	3	3	3	9
17	2	3	5	3	3	2	8
18	3	4	7	3	4	3	10
19	4	3	7	3	3	3	9
20	3	3	6	3	3	4	10
21	3	4	7	3	3	3	9
22	3	4	7	3	3	3	9
23	4	4	8	3	3	3	9
24	3	3	6	3	4	4	11
25	3	4	7	3	4	3	10
26	4	3	7	2	4	2	8
27	4	3	7	2	4	2	8
28	3	2	5	3	3	2	8
29	3	3	6	4	4	3	11
30	3	3	6	4	4	3	11
31	3	3	6	4	4	3	11
32	3	3	6	4	4	3	11
33	3	3	6	3	3	3	9
34	4	3	7	3	4	3	10
35	3	3	6	3	3	2	8
36	3	3	6	3	2	1	6
37	4	4	8	3	3	4	10

38	2	3	5	3	3	3	9
39	3	3	6	3	3	2	8
40	3	3	6	3	3	3	9
41	3	3	6	3	4	3	10
42	3	3	6	3	3	3	9
43	4	4	8	2	2	4	8
44	3	3	6	3	3	2	8
45	3	3	6	3	3	3	9
46	3	3	6	3	3	4	10
47	3	4	7	3	4	3	10
48	3	4	7	3	3	3	9
49	3	3	6	3	2	2	7
50	3	3	6	2	3	3	8
51	3	3	6	3	4	3	10
52	3	4	7	3	3	2	8
53	3	3	6	3	3	4	10
54	2	3	5	3	3	2	8
55	3	3	6	3	2	3	8
56	3	3	6	3	2	3	8
57	3	4	7	3	2	4	9
58	4	4	8	3	2	2	7
59	3	3	6	3	3	4	10
60	3	4	7	3	3	2	8
61	2	4	6	3	4	2	9
62	4	4	8	3	2	3	8
63	3	3	6	4	2	2	8
64	3	4	7	3	2	4	9
65	3	3	6	3	4	3	10
66	3	3	6	3	2	4	9
67	3	3	6	3	3	3	9
68	3	4	7	3	3	2	8
69	2	3	5	3	3	3	9
70	3	3	6	3	3	3	9
71	4	3	7	3	4	3	10
72	3	2	5	4	4	2	10
73	3	3	6	3	2	3	8
74	3	4	7	2	4	4	10
75	3	3	6	3	2	3	8
76	2	2	4	4	3	4	11
77	2	4	6	3	3	3	9
78	2	3	5	3	3	4	10

79	3	3	6	3	2	4	9
80	2	3	5	4	3	3	10
81	3	4	7	2	2	3	7
82	4	3	7	3	2	2	7
83	3	4	7	2	4	3	9
84	2	3	5	3	4	3	10
85	4	3	7	3	3	2	8
86	3	3	6	2	3	3	8
87	4	3	7	3	2	3	8
88	3	3	6	3	3	3	9
89	4	4	8	3	4	1	8
90	2	3	5	2	4	3	9
91	4	4	8	4	4	4	12
92	2	3	5	2	3	1	6
93	3	4	7	4	4	4	12
94	3	4	7	3	3	3	9
95	3	3	6	3	3	3	9
96	4	3	7	3	4	3	10
97	3	3	6	3	3	3	9
98	3	3	6	3	3	3	9
99	4	4	8	4	4	3	11
100	2	3	5	3	3	3	9
101	2	3	5	2	4	3	9
102	3	3	6	3	3	3	9
103	3	4	7	3	4	4	11
104	3	4	7	3	3	3	9
105	3	3	6	3	4	4	11
106	2	3	5	2	3	3	8
107	3	4	7	3	3	3	9
108	2	3	5	4	3	2	9
109	2	4	6	4	4	3	11
110	3	2	5	2	4	3	9
111	3	3	6	3	2	3	8
112	4	3	7	3	3	3	9
113	4	3	7	3	3	2	8
114	3	4	7	2	2	2	6
115	4	4	8	3	3	3	9
116	4	3	7	4	4	3	11
117	4	3	7	3	2	3	8
118	4	3	7	3	2	3	8
119	3	3	6	2	4	4	10

120	3	4	7	4	4	4	12
121	4	4	8	4	4	2	10
122	3	3	6	3	3	1	7
123	2	3	5	2	2	3	7
124	2	3	5	3	3	3	9
125	3	4	7	2	1	1	4
126	3	3	6	3	3	3	9
127	3	4	7	3	3	3	9
128	3	4	7	3	2	3	8
129	3	3	6	4	3	3	10
130	3	3	6	3	4	2	9
131	3	3	6	3	4	3	10
132	3	4	7	3	3	3	9
133	3	3	6	3	4	3	10
134	3	3	6	3	3	3	9
135	4	4	8	3	2	3	8
136	4	4	8	3	2	3	8
137	2	3	5	4	4	3	11
138	3	4	7	3	3	3	9
139	3	4	7	3	3	3	9
140	3	4	7	3	4	3	10
141	3	3	6	3	4	2	9
142	3	3	6	3	4	2	9
143	4	4	8	3	2	3	8
144	4	4	8	3	2	4	9
145	2	3	5	3	4	2	9
146	3	3	6	3	2	3	8
147	3	3	6	2	3	3	8
148	3	3	6	3	3	3	9
149	3	4	7	3	3	3	9
150	4	3	7	2	3	4	9
151	3	2	5	3	3	3	9
152	3	3	6	3	2	2	7
153	3	4	7	4	3	3	10
154	4	4	8	2	4	4	10
155	1	4	5	2	4	4	10
156	3	2	5	4	4	4	12
157	3	3	6	3	3	3	9
158	2	3	5	3	3	4	10
159	2	3	5	3	4	3	10
160	2	4	6	3	3	4	10

161	2	3	5	3	3	2	8
162	4	4	8	2	3	3	8
163	4	4	8	4	2	3	9
164	3	3	6	3	2	3	8
165	3	3	6	3	2	3	8
166	3	3	6	3	2	3	8
167	3	3	6	3	2	3	8
168	3	3	6	3	2	3	8
169	3	3	6	3	3	3	9
170	3	3	6	3	2	3	8
171	4	3	7	3	3	3	9
172	3	3	6	3	3	2	8
173	3	3	6	3	2	3	8
174	3	3	6	3	3	3	9
175	2	3	5	3	2	3	8
176	3	3	6	3	3	3	9
177	2	3	5	3	2	3	8
178	3	4	7	3	4	4	11
179	3	4	7	3	2	4	9
180	3	4	7	3	3	4	10
181	3	3	6	3	2	3	8
182	3	2	5	3	2	3	8



# DATA FAKTOR PENDUKUNG

Responden	uang saku			Jumlah	aktivitas	Jumlah
	6	7	8		9	
1	1	1	1	3	2	2
2	1	1	1	3	2	2
3	1	1	2	4	3	3
4	1	2	1	4	3	3
5	1	1	1	3	3	3
6	2	3	2	7	3	3
7	1	1	1	3	3	3
8	1	2	3	6	3	3
9	1	1	3	5	3	3
10	1	1	3	5	3	3
11	1	1	1	3	3	3
12	1	1	1	3	3	3
13	1	1	1	3	3	3
14	1	1	3	5	3	3
15	1	1	1	3	2	2
16	1	1	2	4	2	2
17	1	2	1	4	3	3
18	1	1	2	4	3	3
19	1	2	1	4	2	2
20	1	1	1	3	2	2
21	1	1	2	4	2	2
22	1	1	1	3	3	3
23	1	1	1	3	3	3
24	1	1	2	4	3	3
25	1	2	1	4	2	2
26	1	1	2	4	3	3
27	1	1	2	4	3	3
28	1	1	2	4	3	3
29	1	1	3	5	2	2
30	1	1	3	5	2	2
31	1	1	1	3	3	3
32	1	1	1	3	3	3
33	1	1	1	3	3	3
34	1	2	2	5	3	3
35	1	1	1	3	3	3
36	3	2	2	7	3	3
37	1	1	1	3	2	2
38	1	1	2	4	2	2

39	1	1	2	4	3	3
40	1	1	1	3	3	3
41	1	1	2	4	2	2
42	1	1	1	3	3	3
43	2	2	3	7	3	3
44	1	1	1	3	3	3
45	1	1	1	3	3	3
46	1	1	1	3	3	3
47	1	1	3	5	3	3
48	1	1	1	3	3	3
49	1	1	1	3	3	3
50	1	3	1	5	1	1
51	1	1	1	3	3	3
52	1	1	1	3	3	3
53	3	1	3	7	3	3
54	1	1	1	3	3	3
55	1	2	1	4	2	2
56	1	1	1	3	3	3
57	1	1	1	3	2	2
58	2	1	1	4	2	2
59	1	1	2	4	1	1
60	1	1	2	4	2	2
61	1	1	1	3	3	3
62	1	1	2	4	3	3
63	2	1	1	4	3	3
64	1	1	1	3	2	2
65	1	1	2	4	2	2
66	1	2	1	4	1	1
67	1	1	2	4	2	2
68	1	1	3	5	2	2
69	1	1	2	4	3	3
70	1	1	1	3	3	3
71	1	1	2	4	2	2
72	1	1	1	3	1	1
73	2	2	2	6	1	1
74	1	1	1	3	3	3
75	1	1	1	3	3	3
76	3	1	1	5	3	3
77	3	1	2	6	3	3
78	3	1	1	5	3	3
79	1	2	1	4	1	1

80	2	1	2	5	3	3
81	1	1	1	3	1	1
82	2	2	2	6	2	2
83	1	1	1	3	1	1
84	1	1	1	3	3	3
85	1	1	3	5	1	1
86	1	1	2	4	1	1
87	1	1	1	3	2	2
88	3	3	2	8	3	3
89	1	1	1	3	2	2
90	1	1	1	3	3	3
91	1	1	1	3	3	3
92	1	1	3	5	3	3
93	1	1	3	5	3	3
94	1	1	2	4	2	2
95	1	1	1	3	2	2
96	1	1	1	3	3	3
97	2	2	3	7	2	2
98	1	1	1	3	3	3
99	1	1	2	4	3	3
100	1	1	1	3	2	2
101	1	1	1	3	2	2
102	1	2	2	5	3	3
103	1	2	2	5	2	2
104	1	1	2	4	2	2
105	1	1	1	3	3	3
106	1	1	3	5	2	2
107	1	1	2	4	3	3
108	1	1	1	3	2	2
109	1	1	3	5	3	3
110	1	2	3	6	2	2
111	1	1	1	3	1	1
112	1	1	1	3	3	3
113	1	1	1	3	3	3
114	1	1	1	3	2	2
115	1	1	1	3	2	2
116	1	2	2	5	2	2
117	1	1	1	3	2	2
118	1	1	1	3	2	2
119	1	1	1	3	2	2
120	1	1	2	4	3	3

121	1	1	1	3	3	3
122	1	1	1	3	2	2
123	1	1	2	4	3	3
124	1	1	2	4	3	3
125	1	1	2	4	1	1
126	1	1	2	4	1	1
127	1	1	1	3	2	2
128	1	2	2	5	2	2
129	1	1	1	3	2	2
130	1	1	1	3	2	2
131	1	1	1	3	2	2
132	1	1	1	3	2	2
133	1	1	2	4	3	3
134	1	1	1	3	3	3
135	1	1	1	3	2	2
136	1	1	2	4	2	2
137	1	1	1	3	2	2
138	1	1	1	3	2	2
139	1	1	1	3	2	2
140	1	1	1	3	1	1
141	1	1	2	4	2	2
142	1	1	2	4	2	2
143	2	2	3	7	2	2
144	2	2	3	7	2	2
145	1	2	1	4	2	2
146	1	1	1	3	2	2
147	1	1	2	4	3	3
148	1	1	1	3	2	2
149	1	1	1	3	2	2
150	1	1	3	5	3	3
151	2	2	3	7	2	2
152	2	2	1	5	3	3
153	1	1	2	4	3	3
154	1	1	1	3	3	3
155	1	1	1	3	3	3
156	1	1	1	3	3	3
157	1	1	1	3	2	2
158	1	1	1	3	3	3
159	1	1	1	3	3	3
160	1	1	1	3	3	3
161	2	2	2	6	3	3

162	1	1	2	4	2	2
163	1	1	2	4	2	2
164	1	1	3	5	2	2
165	1	1	1	3	2	2
166	1	1	1	3	2	2
167	1	1	1	3	2	2
168	1	1	1	3	2	2
169	1	1	1	3	2	2
170	1	1	3	5	2	2
171	1	1	1	3	3	3
172	1	2	2	5	2	2
173	1	1	1	3	2	2
174	1	1	1	3	2	2
175	1	1	2	4	3	3
176	1	2	3	6	1	1
177	1	1	2	4	3	3
178	1	1	1	3	3	3
179	1	1	1	3	3	3
180	1	1	1	3	3	3
181	1	1	3	5	2	2
182	1	1	1	3	3	3

# DATA FAKTOR PENDORONG

Responden	Teman				Jumlah	Iklan		Jumlah
	10	11	12	13		14	15	
1	2	3	2	2	9	2	2	4
2	2	3	2	2	9	2	2	4
3	3	3	2	2	10	3	2	5
4	2	3	2	2	9	2	2	4
5	2	2	2	3	9	2	1	3
6	4	4	2	4	14	3	2	5
7	3	4	2	3	12	3	3	6
8	2	3	2	2	9	3	3	6
9	2	3	2	2	9	3	3	6
10	2	3	2	2	9	3	3	6
11	3	3	2	2	10	3	3	6
12	3	3	2	3	11	3	3	6
13	3	3	2	2	10	3	3	6
14	3	3	2	3	11	3	3	6
15	2	2	1	2	7	2	2	4
16	2	2	2	1	7	2	2	4
17	2	3	2	3	10	2	2	4
18	2	3	2	3	10	3	2	5
19	2	2	3	2	9	2	2	4
20	2	2	1	3	8	2	2	4
21	3	3	4	4	14	2	2	4
22	3	3	2	3	11	3	3	6
23	2	3	2	3	10	3	2	5
24	4	3	2	2	11	2	2	4
25	2	2	1	2	7	2	2	4
26	2	4	2	2	10	2	2	4
27	4	3	2	3	12	3	2	5
28	2	3	2	3	10	2	2	4
29	3	3	2	3	11	3	3	6
30	2	3	2	3	10	3	3	6
31	3	3	2	3	11	3	3	6
32	3	3	2	3	11	3	3	6
33	3	4	3	3	13	2	3	5
34	3	3	3	4	13	3	2	5
35	3	3	3	3	12	3	3	6
36	3	3	3	3	12	2	2	4
37	2	2	2	2	8	2	2	4
38	2	3	2	2	9	3	2	5

39	2	2	2	3	9	2	2	4
40	2	2	2	2	8	2	2	4
41	4	3	2	2	11	3	2	5
42	2	3	2	2	9	3	2	5
43	3	3	2	3	11	3	2	5
44	3	3	3	3	12	3	3	6
45	3	2	2	3	10	3	2	5
46	3	3	2	1	9	3	3	6
47	2	3	2	2	9	2	2	4
48	3	2	2	3	10	2	2	4
49	3	3	2	2	10	2	3	5
50	1	1	1	3	6	1	1	2
51	3	2	2	2	9	2	2	4
52	2	2	1	2	7	3	2	5
53	2	2	2	2	8	2	2	4
54	2	2	2	2	8	2	2	4
55	3	3	2	2	10	2	2	4
56	2	2	2	3	9	3	3	6
57	3	2	2	2	9	2	2	4
58	2	3	4	4	13	4	2	6
59	4	4	4	2	14	3	3	6
60	3	3	2	2	10	3	3	6
61	3	4	2	2	11	2	2	4
62	4	4	3	4	15	4	3	7
63	4	4	4	4	16	3	4	7
64	3	2	1	2	8	2	3	5
65	2	3	2	2	9	2	1	3
66	2	3	2	4	11	2	4	6
67	2	3	3	3	11	2	1	3
68	2	3	2	2	9	2	2	4
69	2	2	2	3	9	2	2	4
70	3	3	2	2	10	2	1	3
71	2	2	2	2	8	3	3	6
72	2	2	1	2	7	2	2	4
73	3	3	2	4	12	2	4	6
74	3	2	3	2	10	3	2	5
75	2	2	2	3	9	2	2	4
76	2	2	1	1	6	1	2	3
77	2	2	2	3	9	2	2	4
78	2	2	2	3	9	2	2	4
79	3	3	2	4	12	2	4	6

80	2	2	2	3	9	2	2	4
81	2	3	1	2	8	3	2	5
82	2	4	2	2	10	2	2	4
83	2	3	1	2	8	3	3	6
84	2	2	2	3	9	3	3	6
85	2	2	2	3	9	2	3	5
86	3	2	3	3	11	3	2	5
87	2	3	3	3	11	4	2	6
88	3	2	1	1	7	1	1	2
89	2	3	1	4	10	3	2	5
90	3	3	2	2	10	2	2	4
91	2	3	1	2	8	1	1	2
92	3	3	2	2	10	2	2	4
93	3	2	4	2	11	2	2	4
94	3	3	2	3	11	2	3	5
95	3	4	4	3	14	4	3	7
96	3	3	2	3	11	3	3	6
97	2	3	3	3	11	2	2	4
98	3	3	3	3	12	3	3	6
99	4	3	1	2	10	2	2	4
100	2	2	2	4	10	2	2	4
101	2	3	3	2	10	2	2	4
102	2	3	3	3	11	3	3	6
103	2	2	2	3	9	1	2	3
104	2	2	2	2	8	2	2	4
105	2	2	1	1	6	2	2	4
106	4	4	3	3	14	3	2	5
107	2	3	2	2	9	2	2	4
108	2	2	2	3	9	2	2	4
109	3	3	2	3	11	3	3	6
110	2	3	3	4	12	2	2	4
111	2	2	2	3	9	2	2	4
112	3	4	2	4	13	3	3	6
113	3	4	2	4	13	3	2	5
114	2	2	2	2	8	2	2	4
115	2	3	2	2	9	3	2	5
116	3	3	2	2	10	3	2	5



117	3	2	2	1	8	2	2	4
118	2	3	2	2	9	2	2	4
119	2	2	1	2	7	2	2	4
120	3	3	2	2	10	2	2	4
121	2	3	2	2	9	3	3	6
122	2	3	2	3	10	2	2	4
123	2	3	2	3	10	2	2	4
124	2	3	2	3	10	3	2	5
125	4	4	4	4	16	4	4	8
126	3	4	4	4	15	4	3	7
127	3	3	2	3	11	4	4	8
128	3	4	2	3	12	3	3	6
129	4	4	3	3	14	4	4	8
130	1	2	1	1	5	2	1	3
131	1	2	3	2	8	2	2	4
132	2	3	3	3	11	3	2	5
133	2	3	2	2	9	2	3	5
134	4	3	3	4	14	3	3	6
135	2	3	2	3	10	2	2	4
136	2	2	2	3	9	2	2	4
137	2	2	2	2	8	2	2	4
138	2	3	2	2	9	3	2	5
139	2	2	2	3	9	3	3	6
140	3	4	2	3	12	3	2	5
141	2	2	2	3	9	3	2	5
142	2	2	2	3	9	3	2	5
143	2	3	3	3	11	4	2	6
144	4	4	3	3	14	3	3	6
145	3	3	2	3	11	2	2	4
146	3	4	2	3	12	4	4	8
147	2	2	2	3	9	2	2	4
148	3	3	3	3	12	2	2	4
149	2	2	3	2	9	2	2	4
150	2	4	2	3	11	3	2	5
151	3	3	3	2	11	3	2	5
152	2	2	2	2	8	2	2	4
153	3	3	2	2	10	2	2	4
154	4	4	4	4	16	4	4	8
155	4	4	4	4	16	2	4	6
156	4	4	4	4	16	4	4	8
157	3	3	2	2	10	2	2	4

158	3	3	3	4	13	3	2	5
159	3	4	3	3	13	4	2	6
160	2	3	4	4	13	3	2	5
161	2	3	2	2	9	3	3	6
162	3	3	2	3	11	2	3	5
163	3	3	2	3	11	2	3	5
164	3	3	3	3	12	2	2	4
165	3	2	3	3	11	3	3	6
166	3	2	3	3	11	3	3	6
167	2	2	2	3	9	2	2	4
168	3	3	2	3	11	2	2	4
169	3	3	2	2	10	2	2	4
170	3	3	3	3	12	2	2	4
171	3	3	4	3	13	2	3	5
172	3	3	2	2	10	3	3	6
173	3	3	2	3	11	2	2	4
174	2	3	2	2	9	2	2	4
175	2	3	2	3	10	2	2	4
176	2	3	4	3	12	3	3	6
177	2	4	2	3	11	2	2	4
178	3	4	2	2	11	2	2	4
179	3	4	3	2	12	2	2	4
180	3	4	2	2	11	2	2	4
181	3	3	3	2	11	3	3	6
182	2	2	2	2	8	3	2	5

DATA JENIS POLA MAKAN SISWA

Respon den	Makanan Pokok					Lauk Pauk	Sayuran	Buah	Susu
	Nasi	Mie	Roti	Sereal	Umbi				
1	3					ayam, tempe, telur 2		pisang 2	
2	3					telur, tempe	daun singkong		
3	3					tempe, telur, tahu	sop, kangkung, labuh siam	pisang, mangga, apel	
4	3					ayam, tempe, ikan lele, daging			
5	2		1			ayam, tempe, tahu, sosis, bakso	labuh siam, sawi		
6	2					ayam, telur	sop	apel, pepaya	susu sapi
7	2		1			ayam, tempe, tahu	sop, sawi		susu sapi
8	3					telur, ayam, tempe	sop, kangkung, bayem		
9	3					ayam, telur, tempe, tahu	sop, kangkung, bayam		
10	3					ayam, telur, tempe, tahu	kangkung, sop, sawi		
11	3					telur, ayam	bayam, urapan	pisang, pepaya	
12	3					tempe, telur, ikan	sop	jeruk, apel	
13	3					tahu, tempe	sop	pepaya	
14	3					ayam, tahu, tempe	sop, kangkung	pisang	
15	3					telur, tempe, ikan asin	sayur asem		susu sapi
16	3					ayam	cap cay, sayur asem	pisang, jeruk	susu sapi
17	3					tahu, tempe, ayam, ikan	kangkung	jambu biji	
18	2					tempe, tahu, sate ayam	sop, kangkung	pisang, semangka	
19	2					ayam			
20	3					ayam, telur			

21	2		1			ayam, tempe	sop		
22	3					telur, tempe, ayam	sop	pisang, pepaya	
23	3					telur, tempe	kubis, timun, tomat, labuh siam, sop	pisang, apel	
24	3					telur, ayam	sayur bening	pisang	
25	2					sate ayam, tempe	bayam	apel	
26	3					tempe, telur	kacang panjang		susu sapi
27	3					ayam, telur, tempe			
28	2		1			tempe		pisang	
29	3					tempe, telur, ayam		pepaya	susu sapi
30	3					telur, tempe, ayam	sop		
31	3					ayam, tahu	sop		
32	3					ayam, tempe	sayur bening	pepaya	
33	2	1				telur, tempe, ayam	mentimun		
34	2		1			telur, tahu, ikan lele	kacang panjang, lotek, mentimun		
35	2					tempe, ayam goreng	sayur lodeh	melon, alpukat, apel	susu sapi
36	2	1	1			telur			susu sapi
37	3					tahu, tempe, telur, ayam	sop		
38	2					ayam			
39	2		1				sop	apel, pisang	susu sapi
40	2		1			telur			susu sapi
41	2	1				ayam			
42	2		1				kangkung	jeruk, pepaya	susu sapi
43	2					ayam	sawi	pisang, jeruk, semangka	
44	2		1			telur, ayam	bayam	apel	susu sapi
45	1	1				bakso			

46	3					telur, tempe	sawi	pepaya	susu sapi
47	2		1			ikan, ayam, tempe, tahu	buncis	pisang	susu sapi
48	2		1			tempe, ayam	kangkung	jeruk	susu sapi
49	3					telur, bebek			
50	2					ayam, usus ayam		jeruk	
51	2		1			tempe, tahu	bayam	jeruk	susu sapi
52	2		1			ikan, ayam	bayam, wortel	pepaya	susu sapi
53	3					sate ayam, telur	kangkung		
54	2	2				ayam, telur, tempe	sawi		
55	2					telur, ayam	sop		susu sapi
56	3	1				telur, tempe	labuh siam		
57	2					tempe, tahu	bayam, wortel, labuh siam		
58	3					telur, tempe	kacang panjang		
59	2					telur, bakso, sate ayam			
60	2	1				ayam, telur	labuh siam	pepaya	
61	2					telur, tempe	sop	pisang	
62	1	1				telur	sup jagung	jeruk, buah naga	
63	1		1	1		tahu	kacang panjang	pisang, anggur	susu sapi
64	2	1				telur, ayam	sawi, labuh siam		
65	1					sate ayam, bakso	sawi		
66	2	1				ayam	kubis		
67	3					telur, tahu	kacang tolo		
68	2	1				telur, ikan teri, tempe			
69	3					ikan lele, tempe, tahu	gudeg		
70	1					ayam, bakso	sayur asem		
71	3					ayam, nugget ayam	sayur lodeh		
72	3					sate ayam, tempe			

73	2					ayam, tempe, ikan lele	kubis		
74	3					ayam, telur	labuh siam		
75	3						sayur asem		
76	3					ayam, tempe, ikan eri	kubis		
77	1					telur, tempe, ayam	kubis		
78	1	1				sate ayam	sayur lodeh		
79	3	1				ayam, sosis, tempe, usus ayam	kobis		
80	3					ayam, tempe, ikan lele, usus ayam	kobis		
81	2					ayam, tempe	labuh siam		
82	2	1				udang, salmon, ayam, ikan lele	kubis, terong		susu sapi
83	2					telur, ayam	sawi		
84	3	1				tempe, telur	sop		
85	3						sop		
86	3					tempe, ikan teri, ayam			
87	1		1			sate ayam			
88	3					telur, ayam, tempe, tahu			
89	3					telur, ikan teri, tempe, tahu		pisang	
90	3					bebek, tempe	sayur asem		
91	2					tempe, ayam	sayur lodeh		
92	3					ayam	sop	jeruk, jambu	
93	3					telur	gudeg	pisang, semangka , jambu	
94	2		1			ikan	terong		susu sapi
95	3					telur, tempe, ayam	sop		
96	2					bakso, tempe, ayam	sayur lodeh	pisang	

97	3					tahu, ayam, telur	buncis, mentimun		
98	3					ayam, telur	gudeg, kacang panjang, kubis, kangkung		
99	3					telur, tahu, ikan	timun, sayur lodeh, kangkung	pepaya	
100	3					tahu, bakso, tempe, ayam			
101	3		1			tempe, kerecek, ayam			
102	3					ikan, tahu, ayam, tempe, daging	sayur asem, sop, cah sawi	pisang, mangga, pepaya	
103	2		1			tempe, jantung ayam, ayam, bakso	brokoli, sawi	apel, jeruk	susu sapi
104	3		1			tempe, ayam, tahu	sawi, sop	pisang	susu sapi
105	2		1			ayam, tempe, ikan lele	kubis, timun, kemangi		
106	3					ayam, tempe, telur	kangkung, sop	pisang	
107	2					tempe, ayam, bakso, telur	kangkung	apel, semangka, alpukat, jeruk	
108	2	1				tempe, telur	sop, kacang panjang	jambu biji	
109	2	1				telor, tempe, ayam, daging	tauge, tomat	apel, alpukat, jeruk	
110	3				1	tempe, tahu, ayam	sop, kangkung		
111	3					telur, ayam	sayur lodeh		susu sapi
112	2	1				telur, ayam, tempe	kangkung	jambu biji	
113	2	1				sate ayam, ayam, telur	sawi		
114	3					telur			

115	3					ikan, ceker ayam, bakso, tahu, ayam	capcay	jeruk, belimbing	
116	2	1				telur, udang, sosis, ceker ayam	brokoli	jambu biji	
117	2					hati ayam, ikan teri, bakso	sawi	jeruk, pepaya	
118	2	1				tempe, ayam, telur	brokoli, sawi	semangka	
119	3					ikan, ayam, tempe	sop, kangkung	pepaya, nanas, bengkuang	susu sapi
120	3				1	tempe, telur	daun singkong, sop, tomat		
121	3					telur, tempe, ikan	sayur lodeh, sop, terong	pisang, pepaya, nanas, bengkuang	
122	2	1				telur, daging, tempe			
123	1					ayam		pepaya	
124	3					telur, ayam, tempe, ikan lele	kubis		susu sapi
125	2	1				telur, daging, tempe	kubis, sawi		
126	2	1				telur, ayam, tempe			susu sapi
127	3					tempe, ayam	sop	jeruk	
128	2	1				tempe, telur	sawi, sayur nangka		
129	3					tempe, telur	kubis		
130	3					ayam, telur	capcay		
131	2					telur, usus ayam			
132	3					tempe, ayam	daun singkong		
133	3					telur, tempe, ayam	sop	pisang	
134	2	1				tempe, ikan lele			susu kedelai
135	1		1			tempe, ikan	sop	pisang	susu sapi



136	2		1			tempe, telur, nugget	bayam		susu sapi
137	3					telur, tahu, ayam, tempe	kacang panjang, kubis		
138	3					ayam, tempe, belut	sop		
139	3	1				telur, ayam			
140	2	1				ayam, ikan teri	kubis		
141	3					telur, ayam, tempe	kubis		
142	3					sate ayam, ayam, telur	kubis		
143	2					ikan, ayam, telur	buncis	buah naga, jeruk	
144	2		1			ayam, tempe, ikan	sop	alpukat	susu sapi
145	2					tempe	sop	apel	susu sapi
146	2	1				telur	brokoli	pisang	
147	1				1	sosis, ayam	sawi		susu sapi
148	3					telur, ayam, tempe	wortel, daun bawang, daun singkong, capay	pisang, semangka, apel	
149	3					tempe, telur, tahu	kubis, wortel	apel, jeruk, pisang	susu kedelai
150	3					tempe, ayam, telur	sawi, kubis		
151	3					tempe, ayam, telur	bayam	jeruk, pisang	
152	2	1				nugget, usus ayam, telur	sawi, kubis		susu sapi
153	2		1			ayam, tempe, telur	daun singkong, kangkung	anggur	susu sapi
154	3					ayam, telur, kambing		apel, semangka, pisang	
155	3					ayam, ikan, tempe			
156	2		1			telur, tempe			susu sapi
157	1	1				bakso, telur	sawi		susu sapi

158	2					telur, tempe, bakso	buncis		
159	2					telur, bakso, tempe	sop		
160	2					telur, bakso, tempe	buncis		
161	2		1			telur, tahu, tempe	kangkung		
162	3					ayam	kubis		
163	3					ayam	sop		
164	1					tempe, tahu, sosis, telur			
165	3					tempe, telur	sop		susu sapi
166	2					telur, tempe			
167	2					ayam, tempe	sop		
168	3					ayam, telur, sosis	sop	pisang	
169	2					ayam, tahu	sop		
170	2		1			ayam, tempe, tahu	sup jagung		susu sapi
171	2					tempe, tahu, bakso			
172	2	1				telur, ikan lele			
173	2					telur, tempe, ayam	kangkung		
174	1	1				tempe	sop		
175	3		1			ayam, sosis, telur			susu sapi
176	2	1				tahu, tempe, telur, ayam	bayam	pisang, semangka	
177	2		1			telur, ayam, sosis	kubis, sawi		
178	2	1				kambing, ayam, telur	tomat, kubis, sawi		
179	2					ayam, tempe			
180	1	1				telur, bakso	bayam, sawi	jambu biji	
181	2					tempe, tahu, ayam, ikan	sawi		
182	2	1				tempe, ikan	kangkung, labuh siam		susu sapi
Jumlah	434	38	30	1	3				

## DOKUMENTASI



